

## Fit for Frühling – mietwagenmarkt.de gibt Fitnessstipps für die Fahrpausen

Wer kennt das nicht? Eine längere Autofahrt mit dem Leihwagen steht an und gerade jetzt, wenn die Tage endlich wieder länger werden, setzt die Frühjahrsmüdigkeit ein! Der Onlinepreisvergleich mietwagenmarkt.de gibt Tipps, wie Fahrpausen für ein wenig Fitness genutzt werden können, um gut gelaunt, putzmunter und vor allem sicher das Reiseziel zu erreichen.

Bei langen Fahrten mit dem Mietwagen gilt generell: Viele Pausen und viel frische Luft! Das lange Sitzen bringt eine große Belastung für die Wirbelsäule mit sich, sodass die Fahrpausen unbedingt für ein bisschen Fitness genutzt werden sollten. An Landstraßen bietet sich ein kleiner Frühlings-Spaziergang durch die nähere Umgebung an, aber auch auf dem Rasthof an der Autobahn lässt sich etwas für die Fitness tun: Kleine Snacks am Besten im Stehen und wenn möglich draußen einnehmen – das entlastet den Rücken und versorgt einen mit neuer Energie für die kommende Etappe.

Es gibt aber natürlich auch spezielle Fitnessübungen, die sich perfekt für die kurze Fahrpause eignen. Also aufgepasst:

**Übung 1:** Um die Wirbelsäule zu entlasten, aufrecht neben den Mietwagen stellen und einen Arm kräftig nach oben strecken, während der andere Arm nach unten gedrückt wird. Diese Position ein paar Sekunden lang halten und dann die Arme wechseln.

**Übung 2:** Um die Rumpfpartie zu dehnen, gibt es eine weitere Übung im Stehen. Einfach eine Hand in die Taille legen und den anderen Arm über den Kopf strecken, dabei den Rumpf zu Seite neigen. Tiefes Atmen nicht vergessen und dann die Seite wechseln.

**Übung 3:** Nicht nur für die Wirbelsäule und den Rumpf ist das lange Sitzen anstrengend, auch die Beine müssen in den Pausen ausreichend gedehnt werden. Das geht am besten mit dieser Übung: Sie stehen in der geöffneten Tür Ihres Mietwagens und stellen den linken Fuß in den Türrahmen mit leicht gebeugtem Knie. Dann die Hände auf das aufgestellte Bein legen und den Oberkörper langsam nach vorne beugen, bis ein leichtes Ziehen spürbar wird. Diese Position halten und dann das andere Bein aufstellen.

Mit diesen Übungen ist man bestens für die kommenden Kilometer auf dem Leihwagen-Trip gewappnet. Wenn man dann sogar im Mietvertrag einen Zusatzfahrer eingetragen hat, kann man es sich ruhig einmal auf dem Beifahrersitz des Mietwagens bequem machen!

### über mietwagenmarkt.de

mietwagenmarkt.de ist ein unabhängiger und kostenloser Preisvergleich, bei dem die Kunden die Preise von über 130 lokalen und internationalen Mietwagenanbietern vergleichen und aus mehr als 24 Millionen Angeboten von 90.000 Stationen weltweit in 178 Ländern ihren idealen Leihwagen finden können. Das Suchen nach dem passenden Auto über mietwagenmarkt.de erfolgt individuell nach persönlichen Wünschen und Vorlieben, indem das Angebot spezifiziert und zum Beispiel nach Preis, Fahrzeugkategorie, Zubehör, Türen/Personen und Mietwagenanbieter gefiltert wird. Außerdem sieht der Kunde auf einen Blick, welche Leistungen die jeweiligen Angebote beinhalten. Weiterer Vorteil von mietwagenmarkt.de: Die Buchung des auserwählten Mietwagens erfolgt ganz bequem direkt über die mietwagenmarkt.de-Seite. Durch exklusiv ausgehandelte Konditionen mit den jeweiligen Mietwagenanbietern bietet mietwagenmarkt.de darüber hinaus noch bessere Preise und Leistungen. Persönliche Ansprechpartner bei allen anfallenden Fragen rund um das Thema Mietwagen, Autovermietungen und die Buchung stehen dem Kunden ebenfalls bei mietwagenmarkt.de zur Verfügung. Das qualifizierte Callcenter-Team ist wochentags von 09 Uhr bis 19 Uhr und samstags von zehn bis 18 Uhr kostenlos telefonisch zu erreichen und kümmert sich gerne um alle Belange und Buchungsabwicklungen. Aus Deutschland wählen Sie die kostenfreie Service-Hotline 0800 – 588 8258, aus Österreich kostenfrei die 0800 - 296088 und aus der Schweiz kostenfrei die 0800 – 896 604. Das Wichtigste in Kürze auch auf Twitter: <http://twitter.com/mietwagenmarkt>



MicronNexus GmbH  
z. Hd. Freya Matthiessen  
Curienstraße 2  
20095 Hamburg

Tel.: 040/1888 98 71 | Fax: 040/1888 98 89  
E-Mail: [presse@mietwagenmarkt.de](mailto:presse@mietwagenmarkt.de)  
[www.micronnexus.de](http://www.micronnexus.de) | [www.mietwagenmarkt.de](http://www.mietwagenmarkt.de)