



Bridgestone Deutschland GmbH
Justus-von-Liebig-Straße 1
61352 Bad Homburg v.d.H.
pressemail@bridgestone.eu
www.bridgestone.de

Bad Homburg, August 2017

Bewegung in der Mittagspause mit Olympiasieger Fabian Hambüchen

**Bridgestone Kampagnen-Botschafter zeigt, dass bereits 15 Minuten Bewegung
ausreichen können, um die richtige Balance zu finden**



Fabian Hambüchen zeigt, wer die richtige Balance findet, kann Bestleistungen abrufen.

„Wenn im Büro nur der Kopf gefordert ist, benötigt der Körper unbedingt einen Ausgleich dafür. Denn nur wer die richtige Balance findet, kann Bestleistungen abrufen“, sagt Olympiasieger Fabian Hambüchen. Dass hierzu bereits die Mittagspause ausreicht, zeigte der Spitzenturner zusammen mit Reifenhersteller Bridgestone am 16. August 2017 im interdisziplinären Diagnostik- und Gesundheitszentrum CODE in Frankfurt. Die Aktion ist Teil der Bridgestone Kampagne „Verfolge Deinen Traum. Egal was kommt“, die Menschen inspirieren und motivieren will, nicht aufzugeben, egal wie groß die Hindernisse sind. Mit den Olympiasiegern Fabian Hambüchen (Kunstturnen), Kristina Vogel (Bahnradsport) sowie Laura Ludwig und Kira Walkenhorst (Beachvolleyball) geben vier Botschafter der Kampagne ein Gesicht, die trotz vieler Widerstände hart dafür gekämpft haben, sich ihren Traum vom Olympiasieg zu erfüllen.

„Wichtig ist eine Kombination aus aktiven Übungen und das richtige Dehnen der Muskulatur“, erklärt Fabian Hambüchen den Teilnehmern. Er zeigte am 16. August in Frankfurt, dass bereits einige Minuten in der Mittagspause ausreichen, um die Balance zwischen sitzenden Bürotätigkeiten und Bewegung wiederherzustellen. „Die richtige Balance zwischen Bewegung und einseitigen Tätigkeiten ist enorm wichtig, um Beschwerden vorzubeugen und

die maximale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit abzurufen“, erklärt Fabian Hambüchen.

„Durch meine Erfahrung möchte ich zeigen, wie wichtig es ist, auf seinen eigenen Körper zu hören und Warnsignale nicht zu ignorieren“, sagt der Spitzensportler weiter. „In der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele Rio 2016 bin ich jeden Tag beim Training an meine Grenzen gegangen. Ich war so auf das Gewinnen fokussiert, dass ich aufgehört habe, auf meinen Körper zu achten. Dabei ist mir eine Sehne in der Schulter gerissen. Erst als ich wieder auf meinen Körper gehört habe, konnte ich mir mit der richtigen Balance meinen Traum vom olympischen Gold erfüllen“, sagt Hambüchen.

Für alle, die das Workout in der Mittagspause ausprobieren möchten, sind hier die Übungen¹ im Überblick:

1. Rumpf, Oberschenkel und Gesäß:

Gerade der untere Rücken wird bei mehrstündigem Sitzen oft stark beansprucht. Die effektivste Übung für die Stärkung des unteren Rückens, des Rumpfs, der Oberschenkel und des Gesäßes ist das Kreuzheben.

Um das Kreuzheben richtig auszuführen, muss ein schulterbreiter Stand eingenommen werden. Mit einem geraden Rücken geht es dann in die Beuge. Um sich wieder aufzurichten, werden zunächst die Beine und auch der Rücken wieder gestreckt. Dabei ist zu beachten, dass die Knie in der Beugung nicht über die Fußspitzen ragen und die Schultern beim Aufrichten nach hinten gezogen werden. Nach zehn Wiederholungen ist die Übung abgeschlossen.



2. Bauchmuskulatur:

Nach einigen Stunden Sitzen nimmt der Körper fast automatisch eine Fehlhaltung ein – ein runder Rücken und hängende Schultern sind häufige Indizien. Um diese zu vermeiden, ist es wichtig, die Bauchmuskulatur durch eine einfache, aber effektive Übung zu stärken. Und

¹ Bitte beachten Sie die Gesundheitsaufklärung zu den angebotenen Maßnahmen, bevor Sie die Übungen durchführen: goo.gl/61zKof

das Beste: Sie funktioniert ganz einfach auf dem Bürostuhl, aber natürlich auch ohne. Die Übung sorgt für eine Stärkung der Wirbelsäule und trägt so zu einem aufrechten Sitzen bei.

Die Ausgangsposition ist im Sitzen. Der aufrechte Oberkörper wird unter Anspannung der Bauchmuskulatur etwas nach hinten geneigt. Die Arme werden zur Seite gestreckt, sodass das Gleichgewicht gehalten werden kann. Wer Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht hat, kann sich seitlich mit den Händen leicht abstützen. Nun werden beide Knie angehoben, sodass eine Art Schwebesitz eingenommen werden kann. Die Beine üben nun eine Radfahrbewegung aus. Wichtig dabei ist: ein normales Hohlkreuz und die Wirbelsäule gerade zu halten – bei gleichmäßiger Atmung und Bauchspannung. Diese Position wird für etwa 20 Sekunden gehalten. Nach einer kurzen Pause folgen zwei bis drei weitere Sätze.



3. Dehnen:

Dehnübungen sind wichtig, denn durch langes Sitzen und eine verkrampfte Haltung am Schreibtisch können sich Sehnen und Bänder verkürzen. Nacken, Brust und Beine werden dabei besonders beansprucht.

Um den Nacken von der Fehlhaltung zu entspannen, wird der Kopf zunächst zur rechten Seite geneigt. Ist der tiefste Punkt erreicht, wird die Dehnung in dieser Position für etwa fünf Sekunden gehalten. Anschließend wird die gleiche Bewegung auf der linken Seite ausgeführt. Wenn jede Seite zweimal gedehnt ist, kann die nächste Übung begonnen werden.



Vor allem bei Schreibtischtätigkeiten wird die Brustmuskulatur oft in Mitleidenschaft gezogen. Eine einfache aber effektive Übung wird im aufrechten, hüftbreiten Stand durchgeführt. Die Arme werden links und rechts des Körpers auf Schulterhöhe leicht gebeugt zum Rücken gezogen. Die Handflächen zeigen dabei nach oben. Die Dehnung wird fünfmal durchgeführt.

Beim Sitzen sind die Beine angewinkelt. Daher sollte die Oberschenkelrückseite sowie die Waden ebenfalls gedehnt werden. Für die Oberschenkel wird im aufrechtem Stand der rechte Fuß gerade nach vorn gestreckt, die Ferse ist dabei auf dem Boden aufgestellt. Ziel der Übung ist es, mit den Händen an die Fußspitze zu gelangen. Falls dies nicht von Anfang an gelingt, sollte das Bein gestreckt bleiben und versucht werden, sich so weit wie möglich mit den Fingerspitzen der Fußspitze zu nähern. Das Gleiche wird dann auf der linken Seite ausgeführt. Die Übung wird fünfmal pro Seite wiederholt. Die Waden können entweder an einer geraden Wand oder mit einem Partner gedehnt werden. Dabei wird das linke Bein nach vorn leicht angewinkelt, während das rechte Bein gestreckt bleibt.



Das Event mit Fabian Hambüchen gehört zur Kampagne „Verfolge Deinen Traum. Egal was kommt“. Parallel veranstaltet Bridgestone auf der Website (www.egalwaskommt.de) einen Wettbewerb, in dessen Rahmen das Unternehmen Teilnehmern dabei helfen möchte, ihren persönlichen Traum zu realisieren. Außerdem richtet Bridgestone zusammen mit den Athleten einzigartige Events aus, um möglichst viele Menschen zu erreichen und zu inspirieren – dabei stehen die jeweiligen Sportarten und Geschichten der Kampagnen-

Botschafter im Mittelpunkt. Daneben führt das Unternehmen weitere Maßnahmen auf regionaler und lokaler Ebene durch, darunter das Sponsoring des Internationalen Stadionfests Berlin (ISTAF), dem traditionsreichsten Leichtathletik-Meeting der Welt. Der Reifenhersteller ist einer der Hauptsponsoren und unterstützt insbesondere auch den regionalen „ISTAF Schools Cup“, bei dessen Vorentscheiden in diesem Jahr über 2.000 Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Bundesländern teilgenommen haben. Die Teams aus Berlin, Brandenburg, Sachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Hessen und Niedersachsen konnten überzeugen und starten im Finale beim ISTAF am 27. August 2017 in Berlin.



Fabian Hambüchen zeigt, dass bereits 15 Minuten Bewegung ausreichen können, um die richtige Balance zu finden.

Bridgestone EMEA (Europa, Mittlerer Osten und Afrika) mit der Zentrale in Brüssel, Belgien, ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft der Bridgestone Corporation, dem weltweit führenden Unternehmen der Reifen- und Gummibranche mit Sitz in Tokio, Japan. Bridgestone EMEA betreibt ein F&E-Zentrum, ein Testgelände sowie 14 Produktionsanlagen und Büros in mehr als 60 Ländern mit mehr als 18.200 Mitarbeitern. Premium-Reifen von Bridgestone EMEA werden sowohl in Europa, im Mittleren Osten, in Afrika und weltweit verkauft. Die Vertriebsgesellschaften Bridgestone Deutschland GmbH in Bad Homburg vor der Höhe, die Bridgestone Europe Niederlassung Schweiz in Spreitenbach und die Bridgestone Europe Niederlassung Österreich in Wien sind als DACH-Region zusammengefasst. Als Central Region (BSCER) decken sie den wichtigsten europäischen Markt ab.

Besuchen Sie unser Mediacenter auf www.bridgestonewsroom.eu.

Weitere Hintergründe zur Kampagne sowie Videos der Athleten finden Sie auch auf www.egalwaskommt.de und auf [Facebook](https://www.facebook.com/bridgestone). Weitere Informationen zu Bridgestone auf www.bridgestone.de.

Pressekontakt Bridgestone

Kampagne „Verfolge Deinen Traum. Egal was kommt“:

Alexandra Kimmich
0049-6172 408 405
alexandra.kimmich@bridgestone.eu

Agenturkontakt

Deutschland, Österreich, Schweiz:

P.U.N.K.T. PR
Benjamin Kolthoff
0049-40 85 37 60 11
benjamin.kolthoff@bridgestone.eu