

Übungen zur **PRÄVENTION** und **BEHANDLUNG** von Osteoporose



Anita, Bewegungstherapeutin und Leiterin einer Osteoporosegruppe, und Beate, selbst Betroffene, zeigen auf diesem Poster Bewegungsübungen. Diese sind dazu geeignet, einer Osteoporose vorzubeugen (**LEVEL 3**) oder helfen, die Knochen zu

stärken (**LEVEL 2**). Weitere Übungen (**LEVEL 1**) sind zur Sturzprophylaxe bei älteren Menschen geeignet. Eine Aufwärmübung und zusätzliche Übungen finden Sie unter www.aktionsbündnis-osteoporose.de als Videos oder als PDF-Dokumente zum Ausdrucken.

LEVEL 1

AUSSENROTATION

Benötigte Materialien: **mittelgroßes Handtuch**
Wiederholungen: **2 Sätze à 10 Wiederholungen, dazwischen 15 Sekunden Pause**



Handtuch zusammenfallen, hinter den Rücken legen und mit den Oberarmen unter den Achseln festklemmen.



Die ausgestreckten Unterarme, Handflächen nach oben, zur Seite bewegen, dabei die Schulterblätter im Rücken zusammenführen. Unterarme wieder in die Ausgangsstellung bewegen.

GRUNDSPANNUNG IM SITZEN

Benötigte Materialien: **Stuhl**
Wiederholungen: **pro Variante 3 Wiederholungen à 5 Sekunden, dazwischen 5 Sekunden Pause**

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Drücken Sie die Füße fest auf den Boden, Handflächen auf den Oberschenkeln, den Bauchnabel ziehen Sie in Richtung Wirbelsäule. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden. 5 Sekunden entspannen, dann noch 2 Durchgänge.



2. Nehmen Sie die Position aus der ersten Übung ein. Legen Sie die Handflächen so aneinander, dass die Finger zu den Handgelenken zeigen. Heben Sie die Hände vor die Brust und drücken Sie die Handflächen gegeneinander. 5 Sekunden halten. 5 Sekunden entspannen, dann noch 2 Durchgänge, anschließend die Handhaltung wie rechts gezeigt wechseln.



3. Nehmen Sie die Position aus der ersten Übung ein. Haken Sie die Finger ineinander und heben Sie die Hände vor die Brust. Ziehen Sie nun die Ellenbogen auseinander. 5 Sekunden halten. 5 Sekunden entspannen, dann noch 2 Durchgänge.

Tipp: Sie können die Übungen auch auf einer Yoga-Matte liegend ausführen. Weitere Varianten finden Sie unter www.aktionsbündnis-osteoporose.de als Videos oder PDF zum Herunterladen.

LEVEL 2

AUSFALLSCHRITT

Benötigte Materialien: **Yoga-Matte, 2 Wasserflaschen (0,5 oder 1 Liter)**
Wiederholungen: **10 Wiederholungen**



Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche, Arme seitlich hängen lassen. Stellen Sie sich aufrecht (Rücken gerade) auf die Matte, Beine hüftbreit auseinander.



Gehen Sie mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne und beugen Sie das Knie. Das Knie des hinteren linken Beins ebenfalls leicht beugen, die Fußspitze ist am Boden. Achten Sie darauf, dass das rechte Knie nicht über Ihre Zehenspitzen hinaus geht. Sie müssen Ihre Zehenspitzen noch sehen können. Position kurz halten und zurück in die Ausgangsstellung gehen. Übung wiederholen, nun aber das linke Bein nach vorne setzen. 10 Wiederholungen durchführen.



ELLENBOGENLIEGESTÜTZ

Benötigte Materialien: **Yoga-Matte**
Wiederholungen: **2 Sätze à 5 Wiederholungen**



Knieen Sie sich auf die Yoga-Matte, Knie hüftbreit auseinander. Stützen Sie sich auf Ihren Unterarmen ab, setzen Sie die Fußspitzen auf die Matte.



Heben Sie nun beide Knie an. Halten Sie die Körperspannung.



Heben Sie den rechten Fuß leicht an, kurz halten, absetzen. Linken Fuß anheben, kurz halten und absetzen. 5-mal ausführen, dann 15 Sekunden Pause und nochmals 5 Wiederholungen.

LEVEL 3

SCHULTERDRÜCKEN

Benötigte Materialien: **Stuhl, 2 Wasserflaschen (0,5 oder 1 Liter)**
Wiederholungen: **3 Sätze à 10 Wiederholungen**



Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche. Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Achten Sie auf einen geraden Rücken und vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Lassen Sie die Arme seitlich hängen. Führen Sie beide Arme seitlich gestreckt nach oben.



Beugen Sie die Ellenbogen und senken Sie die Arme, sodass die Oberarme auf Schulterhöhe sind und die Gewichte in etwa auf Kopfhöhe. Wiederholen Sie das Strecken über den Kopf und das Absenken auf Schulterhöhe 10-mal. 15 Sekunden Pause, anschließend zwei weitere Sätze mit 10 Wiederholungen.

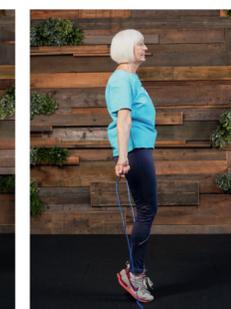
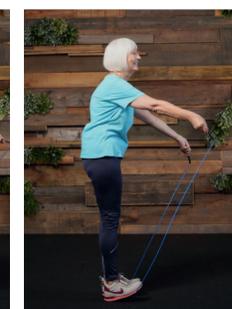
SEILSPRINGEN

Benötigte Materialien: **Springseil**
Wiederholungen: **2 Varianten à 30 Sekunden**



Variante 1: geschlossene Beine

Stellen Sie sich auf einen festen, ebenen Untergrund. Knie leicht gebeugt, Körperhaltung aufrecht, Oberarme eng am Körper. Schwingen Sie nun das Seil von hinten nach vorne über den Kopf und rollen Sie mit den Füßen darüber. Dazu Fußspitzen heben, während das Seil unter die Füße schwingt, dann Fußspitzen senken und Fersen heben, sodass das Seil unter den Füßen durchgleiten kann. Diese Variante ist schonender als das klassische Seilspringen, bei dem Sie mit beiden Beinen über das Seil hüpfen. Führen Sie die Übung für 30 Sekunden durch. 10 Sekunden Pause.



Variante 2: Schrittstellung

Gehen Sie mit dem rechten Fuß nach vorne in Schrittstellung. Schwingen Sie das Seil und „laufen“ Sie auf der Stelle in Schrittstellung darüber. Finden Sie Ihr Tempo. Führen Sie die Übung für 30 Sekunden durch. 10 Sekunden Pause. Nun mit dem anderen Fuß vorne wiederholen.

