

# 6 ÜBUNGEN BEI Osteoporose

## QUICK TIPS

### Bewegung

Bewegung ist das A und O für den Knochenaufbau. Bauen Sie viel Bewegung in Ihren Alltag ein.



### Ernährung

Abwechslungsreiche, kalziumreiche Mischkost (z.B. grünes Gemüse, Kohlgemüse, Vitamin K Lieferanten)



### Keine Kalziumräuber

Weniger Alkohol, Nikotin und oxalathaltige Lebensmittel (z.B. Cola, Schmelzkäse, Kakao, Wurstwaren, Konserven uvm.)



### Sonne

Tanken Sie so viel Sonne wie möglich, wenn möglich ohne Sonnencreme.



Steigern Sie nach und nach die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn keine Schmerzen auftreten.



Zur Sicherheit sollten Sie immer eine Möglichkeit zum Abstützen und Festhalten haben.

## Übungen



Wiederholungen: 5x 20 Sekunden

### Kräftigung Ganzkörperspannung

Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Bauen Sie Spannung auf, indem Sie die Füße anziehen, die Kniekehlen Richtung Boden drücken, danach Ihren Bauchnabel einziehen und die Lendenwirbelsäule zur Unterlage bewegen. Nun drücken Sie noch die Arme in den Boden und heben die Hände ab. Atmen Sie während der Spannungsphase entspannt weiter.



Wiederholungen: 2x 30 - 60 Sekunden

### Belastungssteigerung Anfänger

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker oder Stuhl. Starten Sie die Übungen in dem Sie schnell mit den Füßen abwechselnd auf den Boden tippen. Wenn es Ihnen angenehm ist, können Sie auch ein bisschen stärker auf den Boden stampfen. Tippen Sie in Ihrem Rhythmus etwa 30 - 60 Sekunden gegen den Boden.



Wiederholungen: 3x 30 Sekunden

### Belastungssteigerung Profi

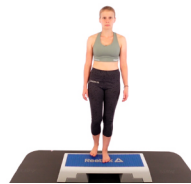
Ausgangsstellung ist der Stand. Beginnen Sie nun abwechselnd mit Ihren Beinen in den Boden zu stampfen. Den Rhythmus und die Intensität bestimmen Sie ganz nach Ihrem Gefühl.



Wiederholungen: 10x 10 Sekunden

### Kräftigung Beinmuskulatur

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen vor einer Wand auf den Rücken. Positionieren Sie die Füße nun so an der Wand, dass in Ihren Hüft- und Kniegelenken ein Winkel von 90 Grad entsteht. Drücken Sie dann mit den Beinen gegen die Wand, ohne von der Wand wegzurutschen. Sie müssen ggf. mit den Händen leicht gegenhalten. Halten Sie diese Spannung für 10 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter.



Wiederholungen: 10x pro Seite

### Belastungssteigerung Fortgeschrittener

Stellen Sie sich frontal vor eine Stufe. Steigen Sie nun mit dem linken Bein auf die Stufe und drücken Sie Ihren ganzen Körper nach oben, sodass das andere Bein in der Luft hängt. Setzen Sie dann Ihr freies Bein wieder auf der unteren Stufe ab und entlasten somit das linke, obere Bein kurz. Zur Sicherheit sollten Sie immer eine Möglichkeit zum Abstützen und Festhalten haben.



Wiederholungen: 3x 30 Sekunden

### Belastungssteigerung sanfte Sprünge

Ausgangsstellung ist der Stand. Die Hände haben eine stabilisierende Position vor dem Körper. Springen Sie nun im rhythmischen Tempo seitlich von links auf das rechte Bein und wieder zurück. Machen Sie dabei nur kleine kurze Sprünge und steigern Sie sich, wenn es Ihnen angenehm und sicher erscheint, zu etwas größeren Sprüngen.



Play Store



App Store