

# ÜBUNGEN FÜR OSTEOPOROSE-PATIENTEN

## BEWEGUNGSTIPPS FÜR EINSTEIGER: REGELMÄSSIGE BEWEGUNG IST WICHTIG!

Gymnastik und Kräftigungsübungen können Sie jederzeit bequem zu Hause durchführen.



### AUFWÄRMEN - DEN KREISLAUF IN SCHWUNG BRINGEN

Sitzen Sie auf einem stabilen Sessel und kontrollieren Sie Ihre aufrechte Haltung. Ziehen Sie abwechselnd das rechte und linke Bein zur Brust. Nehmen Sie sich ruhig 5 Minuten Zeit zum Aufwärmen.



### BALANCE - DAS KÄNGURU

Diese Übung hilft nicht nur die Balance zu trainieren, sondern dient auch der Flexibilisierung der Beinmuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin, schauen Sie nach vorn und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Halten Sie sich an einem Stuhl fest und gehen Sie auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position einige Sekunden und gehen Sie dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Versuchen Sie, die Übung im Gleichgewicht auszuführen und den Stuhl so wenig wie möglich zu nutzen, Übung 10 mal wiederholen.



### BALANCE - DER FLAMINGO

Stellen Sie sich neben einen stabilen Sessel, an dessen Lehne Sie sich festhalten können. Heben Sie nun den Oberschenkel eines Beines an. Halten Sie die Position und lösen Sie Ihre Hand von der Sessellehne. Stellen Sie das Bein ab und wechseln Sie zur nächsten Seite. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd 5 mal pro Bein.



Notizen:

---

---

---

---

---

# ÜBUNGEN FÜR OSTEOPOROSE-PATIENTEN

## ÜBUNG FÜR DIE FLEXIBILITÄT DER HALSWIRBELSÄULE

Drehen Sie den Kopf langsam so weit wie möglich zu einer Seite. Halten Sie die Position für ein oder zwei Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition in der Mitte zurück.

Wiederholen Sie die Übung 10 mal pro Seite.

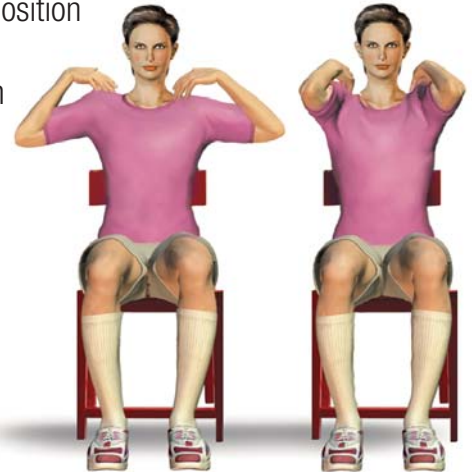


## ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DER RÜCKENMUSKULATUR

Legen Sie Ihre Hände auf die Schultern. Heben Sie Ihre Ellbogen nach vorn bis auf Augenhöhe an. Bewegen Sie die Ellbogen so weit wie möglich zur Seite und nach hinten und drücken Sie dabei die Schulterblätter zusammen.

Halten Sie die Position für 5 Sekunden und entspannen Sie dann.

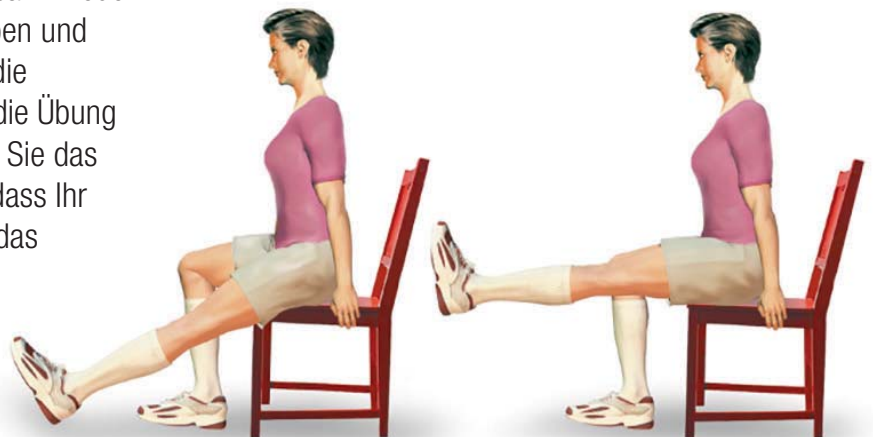
Wiederholen Sie die Übung 10 mal.



## ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DER BEINMUSKULATUR

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lehnen Sie sich etwas nach vorn. Halten Sie sich mit ausgestreckten Armen am Sitz fest. Halten Sie Ihren Fuß am Boden, schieben Sie das Bein nach vorn und strecken Sie es so weit wie möglich aus. Spannen Sie Ihre Bauch- und Oberschenkelmuskeln an und heben Sie den Fuß langsam einige Zentimeter vom Boden ab und senken Sie ihn dann langsam wieder.

Zählen Sie bis 5, während Sie den Fuß anheben und während Sie ihn absenken. Wiederholen Sie die Bewegung mit dem anderen Bein. Wenn Sie die Übung ordnungsgemäß durchgeführt haben, können Sie das Bein etwas höher heben. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper ganz aufrecht ist, und halten Sie das Knie so lange wie möglich gestreckt, solange Sie die Bewegung kontrollieren können. Wiederholen Sie die Übung 5-10 mal pro Bein.



### Referenzen:

- National Osteoporosis Society. Exercise and Osteoporosis. Healthy bones. <http://www.nos.org.uk>
- International Osteoporosis Foundation. Exercise Recommendations. <http://www.iofbonehealth.org>