

ÜBUNGEN ZUR PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE

Seilspringen

Intensitäts-
level 3

Alle Übungen wurden in Zusammenarbeit mit der Bewegungstherapeutin und Leiterin der Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Hennef, **Anita Müller**, erstellt.

Hinweis

Bei Beschwerden und Fragen sprechen Sie immer mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt. Die ausgesprochenen Empfehlungen ersetzen keinen Besuch bei einer Ärztin bzw. einem Arzt und können für jeden individuell unterschiedlich effektiv sein.

Sollten Sie sich beim Ausführen der Übungen unwohl fühlen, brechen Sie das Training ab.



Equipment

Für die folgende Übung benötigen Sie ein Springseil und rutschfeste Turnschuhe.

Hinweis

Bevor Sie die Übung beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich kurz aufzuwärmen. Eine entsprechende Aufwärmübung finden Sie jeweils zu Beginn unserer Übungsvideos.

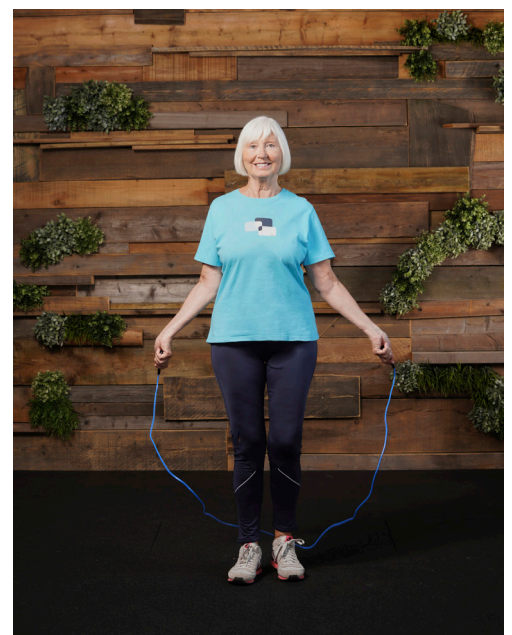
Seilspringen

(Intensitätslevel 3)

A Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf einen festen, ebenen Untergrund und nehmen Sie das Seil in beide Hände. Die Körperhaltung ist aufrecht und locker. Die Beine sind leicht gebeugt und die Oberarme liegen eng am Oberkörper an. In den folgenden Varianten werden Sie über das Seil rollen, anstatt darüber zu springen.

💡 Info-Tipp

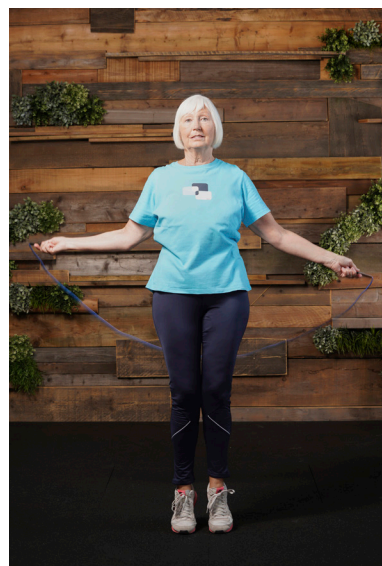
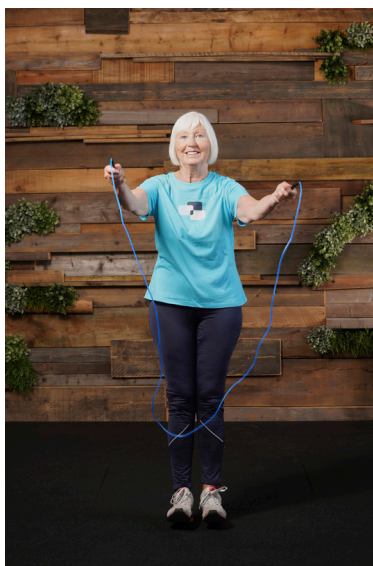
Die richtige Seillänge ermitteln Sie, indem Sie sich mittig auf das Seil stellen. Fassen Sie das Seil dann so, dass die Enden bis unter Ihre Achseln reichen.



Nun schwingen Sie das Seil von hinten nach vorn über den Kopf und rollen mit den Füßen darüber. Dazu heben Sie zunächst die Fußspitzen an, während das Seil unter die Füße schwingt. Dann senken Sie die Fußspitzen und heben Ihre Fersen, sodass das Seil unter den Füßen durchgleiten kann.

💡 Info-Tipp

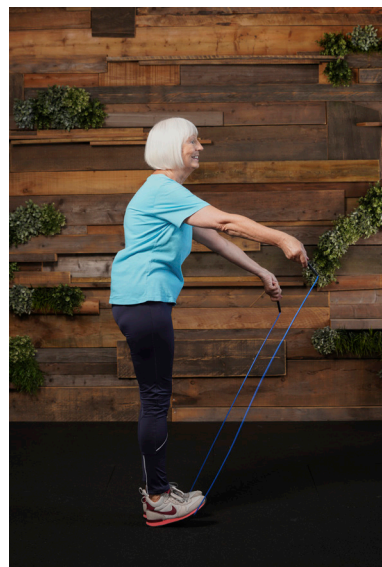
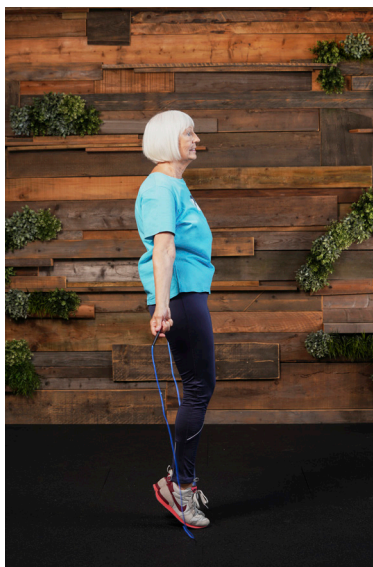
Wenn Sie sich fit genug fühlen, können Sie diese Übung auch springend ausführen.



B Eine andere Variante des Seilspringens ist das Rückwärtsschwingen des Seils. Stellen Sie sich wieder mit geschlossenen Beinen auf einen festen, ebenen Untergrund und nehmen Sie das Seil in beide Hände.

Die Körperhaltung ist weiterhin aufrecht und locker. Die Beine sind leicht gebeugt und die Oberarme liegen eng am Oberkörper an. Nun schwingen Sie das Seil nach hinten und heben zunächst die Fersen an, sodass das Seil unter Ihren Füßen landet. Im besten Fall schaffen Sie es, sich mit den Zehenspitzen ganz nach oben zu drücken, um vollständig in den Zehenstand zu kommen.

Anschließend senken Sie die Fersen wieder ab, heben die Fußspitzen an und überrollen so das Seil.



💡 Info-Tipp

Denken Sie daran – je mehr Sie sich bewegen, umso besser. Achten Sie auch im Alltag darauf: Nehmen Sie die Treppe anstatt des Lifts und gehen Sie nach Möglichkeit für mindestens 30 Minuten pro Tag an der frischen Luft spazieren. Ihre Knochen werden davon profitieren.

Übungsablauf

Je Übung 30 Sekunden – 2 Ausführungen
Pausieren Sie nach jeder Ausführung für 10 Sekunden.

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko.

Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website:
www.aktionsbündnis-osteoporose.de

DE-PRO-0721-00030

