

ÜBUNGEN ZUR PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE

Ellenbogenliegestütz & Unterarmstütz

Intensitäts-
level 2

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 folgenden Übungen benötigen Sie eine Unterlage, zum Beispiel eine Yoga-Matte, 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.

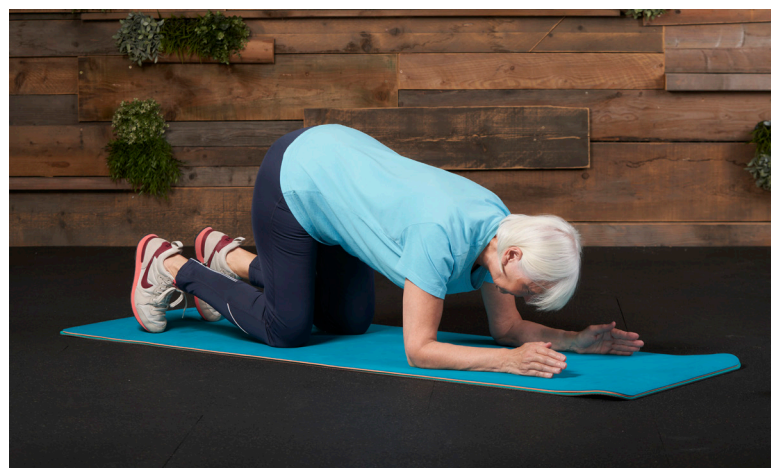
Ellenbogenliegestütz

(Intensitätslevel 2)

Equipment

Eine Unterlage, zum Beispiel eine Yoga-Matte, und rutschfeste Turnschuhe.

A Knien Sie sich auf Ihre Yoga-Matte, die Knie sind dabei hüftbreit aufgestellt. Beugen Sie sich nach vorne und stützen Sie sich auf Ihren Unterarmen ab. Ihre Ellenbogen befinden sich unter Ihren Schultern.



B Stellen Sie Ihre Fußspitzen auf. Heben Sie anschließend beide Knie etwas an und halten Sie die Körperspannung. Heben Sie nun den rechten Fuß leicht an und halten Sie diese Position für ein paar Sekunden.

C Stellen Sie Ihren rechten Fuß langsam wieder ab. Nun wiederholen Sie die Übung, heben diesmal aber den linken Fuß an. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und setzen Sie den linken Fuß langsam wieder ab.

Übungsablauf

2 Ausführungen – je 5 Wiederholungen
Pausieren Sie nach 5 Wiederholungen
für 10 Sekunden.



Unterarmstütz

(Intensitätslevel 2)

Equipment

Eine Unterlage, zum Beispiel eine Yoga-Matte,
und rutschfeste Turnschuhe.

A Legen Sie sich auf Ihre Yoga-Matte. Stützen Sie sich schulterbreit auf Ihren Unterarmen ab. Stellen Sie nun die Füße auf und kommen Sie in den Zehenstand, sodass Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Spannen Sie Ihre Körpermitte an, der Rücken ist dabei gerade. Ganz wichtig: Lassen Sie den Bauch nicht durchhängen. Halten Sie die Position.



Übungsablauf

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

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.

**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-0721-00034



Deutsche Gesellschaft
für Osteologie



Health

Fit Health is supported by the EIT,
a body of the European Union.



BVOJ Berufsverband für
Orthopädie und Unfallchirurgie



Healthcare Frauen e.V.
Vordenken. Führen. Gestalten.

AMGEN®

ALM Akkreditierte
Labore in der
Medizin e.V.

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose



Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V.

