

ÜBUNGEN ZUR PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE

Trizepsliegestütz & Schulterdrücken

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 folgenden Übungen benötigen Sie eine Unterlage, zum Beispiel eine Yoga-Matte, rutschfeste Turnschuhe, zwei gefüllte Getränkeflaschen (0,5 L – 1 L) oder zwei Hanteln (0,5 kg – 1 kg) und einen Stuhl.

Hinweis

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

Trizepsliegestütz

(Intensitätslevel 3)

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 nun nach vorne und stellen Sie Ihre Hände etwa auf Brusthöhe unter Ihnen ab. Ihre Ellenbogen zeigen leicht gebeugt nach außen. Heben Sie Ihre Füße leicht an und überkreuzen Sie diese.



B Senken Sie nun langsam Ihren Oberkörper und achten Sie darauf, dass Sie Ihre Körpermitte dabei anspannen.

C Drücken Sie sich nun mit Ihren Armen wieder langsam nach oben, bis Sie erneut im Vierfüßler-Stand sind und Ihr Oberkörper eine gerade Linie bildet. Ihre Körpermitte bleibt dabei stets angespannt.

Übungsablauf

2 Ausführungen – je 10 Wiederholungen
Pausieren Sie nach 10 Wiederholungen
für 15 Sekunden.



Schulterdrücken

(Intensitätslevel 3)

Equipment

Zwei gefüllte Getränkeflaschen (0,5 L – 1 L)
oder Hanteln (0,5 kg – 1 kg), rutschfeste
Turnschuhe und ein Stuhl.

A Nehmen Sie in jede Hand eine Getränkeflasche oder eine Hantel. Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, die Beine stellen Sie hüftbreit fest vor sich auf den Boden. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und achten Sie während des Übungsablaufs darauf, den Rücken gerade zu halten.

B Heben Sie nun beide Arme im rechten Winkel seitlich vom Körper weg auf Brusthöhe, die Gewichte befinden sich ungefähr auf Höhe Ihres Kinns.

Info-Tipp

Diese Übung ist sowohl mit Getränkeflaschen als auch mit Hanteln machbar. Wählen Sie das für Sie passende Gewicht. Wir empfehlen je 0,5 kg bis 1 kg für diese Übung.



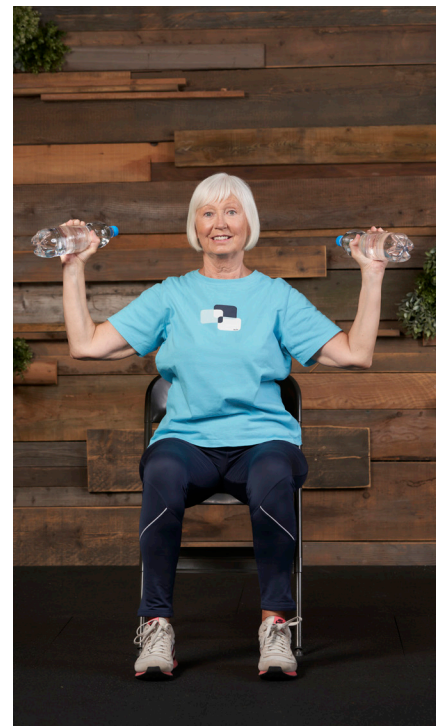
c Nun führen Sie beide Arme seitlich gestreckt nach oben. Im Anschluss senken Sie die Arme langsam wieder ab und kommen in die Ausgangsposition zurück.

Übungsablauf

3 Ausführungen – je 10 Wiederholungen
Pausieren Sie nach 10 Wiederholungen
für 15 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-0721-00033

