

Für mehr Knochenpower

Regelmäßiges Training für starke Knochen

Was Sie vor dem Training beachten sollten:

- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die für Sie geeigneten Übungen, damit es nicht zu Verletzungen oder Schmerzen kommt.
- Nehmen Sie vor und nach dem Trainingsprogramm ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Trainieren Sie nicht auf glattem Fußboden oder einem Teppich, der wegrutschen könnte.
- Achten Sie auf Ihre Atmung. Bei ruhiger Atmung üben Sie genau richtig.
- Beginnen Sie vor dem Training immer mit dem Aufwärmen: Gehen Sie 3 Minuten auf der Stelle, ziehen Sie dabei die Oberschenkel möglichst weit nach oben und bewegen Sie Ihre Arme. Dann dehnen, strecken und räkeln Sie sich in alle Richtungen.

Halten Sie bei allen Übungen kurz die Spannung (etwa 5–10 Sekunden). Wiederholen Sie die Übungen 3–5 mal.

1. Übungen in der Rückenlage

Legen Sie sich gestreckt auf den Rücken.

A. Die Fußspitzen fest nach unten drücken.



B. Die Fersen fest in die Unterlage drücken, die Fußspitzen anziehen.



C. Die Fäuste jeweils rechts und links hinter dem Kopf kräftig gegen das Bettende oder die Wand drücken.



D. Die Arme seitlich ausstrecken und kräftig gegen die Unterlage drücken. Die Handflächen zeigen nach oben.



2. Übungen für die Bauchmuskeln

Die Beine sind angestellt, so dass die Füße gut auf der Unterlage stehen. Die Fußspitzen anziehen. Zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule können Sie ein Handtuch oder Kissen unterlegen.

A. Den Kopf leicht anheben und halten.



B. Den Kopf und die Schultern leicht anheben und halten.



C. Den Kopf, die Schultern und die Arme leicht anheben und halten.



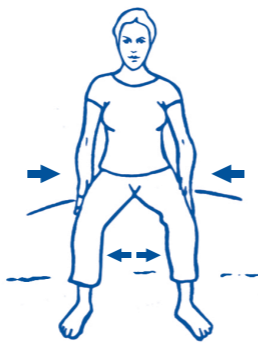
3. Übungen im Sitzen

A. Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Das Gesäß ist so weit wie möglich nach hinten auf der Sitzfläche platziert. Heben Sie einen Unterschenkel hoch, strecken Sie das Knie und schieben dann die Ferse nach vorn heraus.

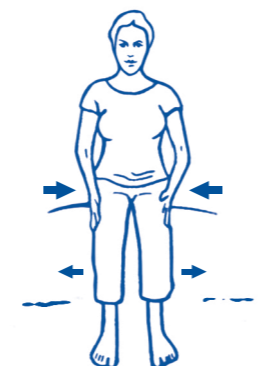
Dasselbe mit dem anderen Bein. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken dabei nicht krumm wird. Als Hilfsmittel sitzen Sie direkt an der Wand oder benutzen einen Stuhl mit Lehne.



B. Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, ohne sich anzulehnen. Die Beine stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Mit den Händen drücken Sie die Knie nach innen, gleichzeitig drücken Sie Ihre Beine auseinander.



Während der Übung bewegen sich die Knie langsam nach innen, bis sie sich leicht berühren und dann wieder nach außen bis zur Ausgangsstellung.



4. Übungen im Stehen (auch im Sitzen möglich)

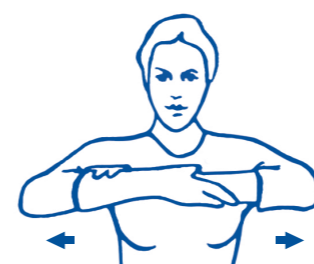
A. Die gebeugten Arme bis in Schulterhöhe heben und die Fingerspitzen beider Hände fest gegeneinander drücken.



B. Ausgangsstellung wie Übung A. Die Handflächen so fest wie möglich gegeneinander drücken.



C. Vor der Brust die Handgelenke fassen und versuchen, sie auseinander zu ziehen. Als Hilfsmittel können Sie auch ein Handtuch verwenden. Sie ziehen das Handtuch auseinander.



D. Wie die Übung C, nur die Handgelenke hinter dem Rücken fassen. Als Hilfsmittel können Sie ein Handtuch verwenden. Sie ziehen das Handtuch auseinander.

