

Ihre täglichen **OSTEOPOROSE**-Übungen

Jede Übung **5 x**  **6 sek.** Gesamtzeit: **ca. 15 Minuten**



1

2



3



4



5



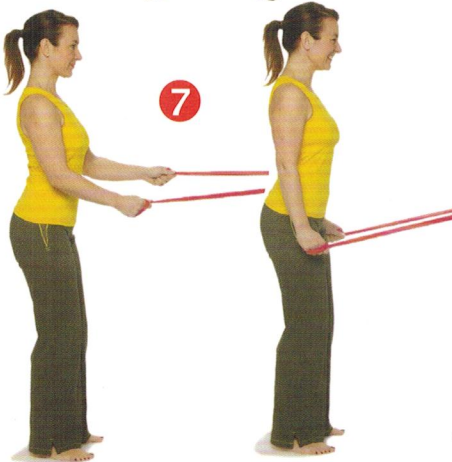
5



6



7



1 Lendenwirbelsäule entlasten

„Öffnen“ des Hüftgelenks. Ziehen Sie ein Bein mit den Händen an den Bauch. Atmen Sie ein und versuchen Sie beim Ausatmen das andere Bein auszustrecken und leicht in die Unterlage zu drücken. Diese Spannung halten Sie ca. 6 Sekunden während Sie normal weiteratmen. Jedes mal beim Ausatmen versuchen Sie mehr und mehr mit dem gestreckten Bein abzusinken. 5 mal. Dann die Seite wechseln.

2 Rumpfspannung

Bauchmuskeln kräftigen. In Rückenlage sind beide Beine aufgestellt. Heben Sie einen Fuß vom Boden ab und drücken Sie 6 Sekunden mit der gegenüberliegenden Hand von vorne gegen das Knie, bis Sie die Spannung im Bauch spüren. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Dann wechseln Sie die Seite. Jede Seite mindestens 5 mal.

3 Stand an der Wand

Wirbelsäule. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien an eine Wand. Becken, die Schulterblätter und der Hinterkopf sollen an der Wand anliegen. Drehen Sie die Handflächen nach vorne auf und drücken Sie die Arme leicht gegen die Wand. Dabei die Wirbelsäule strecken, wobei Sie den Hinterkopf an der Wand nach oben schieben. 6 Sekunden bleiben, normal weiteratmen und wieder entspannen. 5 mal wiederholen.

4 Kraft und Dehnung

Für den Nacken. Während der Übung bleibt die Wirbelsäule ganz aufrecht, die Gesäßmuskulatur aktiv. Ein Arm wird nach oben neben den Kopf, der andere nach unten in Richtung Fuß gestreckt und in die Länge gezogen, als ob jemand an den Fingern zieht. 6 Sekunden lang die Spannung halten, normal atmen und dann beide Arme wechseln. 5 mal jede Seite.

5 Zug und Druck

Wichtig für die Knochen. Setzen Sie sich aufrecht hin und schieben Sie den Hinterkopf nach oben heraus. Verhaken Sie die Finger beider Hände ineinander und fangen Sie langsam an, die Ellbogen auseinander zu ziehen, bis Sie eine gute Spannung zwischen den Schulterblättern spüren. 6 Sekunden halten und wieder entspannen. Dann die Handballen gegeneinander legen und langsam Druck aufbauen. Wieder 6 Sekunden lang halten, normal weiter atmen und umgreifen. 5 bis 10 mal im Wechsel.

Übungen mit dem Theraband

6 Setzen Sie sich wieder aufrecht hin und strecken Sie Ihre Wirbelsäule mit dem Hinterkopf als höchstem Punkt. Nehmen Sie das Theraband so in die Hände, dass die Handflächen nach oben schauen, und beginnen Sie es vorsichtig unter Spannung zu setzen. Die Ellbogen bleiben am Körper. Nur die Unterarme bewegen sich nach außen. 6 Sekunden halten. Weiteratmen und entspannen. Mindestens 5 mal wiederholen.

7 Für diese Übung befestigen Sie das Theraband an einer Türschnalle und halten es mit beiden Händen fest. Suchen Sie sich einen sicheren Stand, Füße leicht auseinander, Gesäß- und Bauchmuskulatur leicht angespannt. Wirbelsäule gerade. Dann strecken Sie beide Ellbogen bis die Arme neben dem Körper sind, halten die Spannung 6 Sekunden. Wieder entspannen.

Weitere Fragen über **OSTEOPOROSE** beantwortet Ihnen gerne Ihr persönlicher Arzt.



Ein Service von Daiichi-Sankyo