

ÜBUNGEN ZUR PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE

Schulterbrücke & Außenrotation mit Handtuch

Intensitäts-
level 1

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 Yoga-Matte, ein Handtuch mittlerer Größe 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.

Schulterbrücke

(Intensitätslevel 1)

Equipment

Eine Yoga-Matte und rutschfeste Turnschuhe.

Info-Tipp

Um sich schonend hinzulegen, setzen Sie sich zunächst auf die Matte, umfassen Sie anschließend einen Oberschenkel und rollen Sie sich langsam nach hinten ab.

A Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, Ihre Arme liegen seitlich neben dem Kopf und die Handflächen zeigen nach oben.

B Heben Sie nun langsam das Gesäß an, bis der Körper zwischen Schultern und Knien eine gerade Linie bildet. Spannen Sie die Muskeln in Bauch, Rücken, Gesäß und Beinen an. Diese Position halten Sie kurz und senken das Gesäß anschließend wieder langsam ab.



C Wenn Sie sich etwas mehr zutrauen, können Sie zusätzlich Ihre Füße bei der Ausführung der Übung anwinkeln. Dafür heben Sie das Gesäß langsam an, bis der Körper zwischen Schultern und Knien eine gerade Linie bildet. Spannen Sie die Muskeln in Bauch, Rücken, Gesäß und Beinen an. Dann ziehen Sie Ihre Fußspitzen an, sodass Sie Halt auf Ihren Fersen finden.

Diese Position halten Sie kurz und anschließend senken Sie das Gesäß wieder langsam ab.

Übungsablauf

1 Ausführung – je 10 Wiederholungen



Außenrotation mit Handtuch

(Intensitätslevel 1)

Equipment

Ein Handtuch mittlerer Größe und rutschfeste Turnschuhe.

A Falten Sie das Handtuch längs zusammen. Nehmen Sie es anschließend hinter den Rücken und klemmen Sie beide Enden unter die Achseln.

B Ihre Handflächen sind nach oben gedreht, die ausgestreckten Unterarme bewegen Sie nun zur Seite, sodass Ihre Schulterblätter am Rücken zusammengeführt werden. Wenn die Unterarme ungefähr seitlich angekommen sind, bewegen Sie sie wieder langsam nach vorne.



Übungsablauf

2 Ausführungen – je 10 Wiederholungen
Pausieren Sie zwischen den Ausführungen 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-0721-00034



Deutsche Gesellschaft
für Osteologie



Health

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



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.

