

# ÜBUNGEN ZUR PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE

## Balanceübung, Ausfallschritt & Grundspannung im Sitzen

Intensitätslevel 1 & 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.



### Hilfsmittel

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.

### Info-Tipp

Alternativ können Sie die Übungen auch ohne Gewichte ausführen.

## Balanceübung mit einer Getränkeflasche in beiden Händen

(Intensitätslevel 2)

### Equipment

Yoga-Matte, eine gefüllte Getränkeflasche (0,5 L – 1 L) oder eine Hantel (0,5 kg – 1 kg) und rutschfeste Turnschuhe.

**A**

Sie stehen auf Ihrer Yoga-Matte und umfassen die Getränkeflasche oder die Hantel mit Ihren Händen.



**B** Heben Sie nun das rechte Bein. Falls Sie unsicher stehen, können Sie den Fuß auch nur ein wenig anheben.

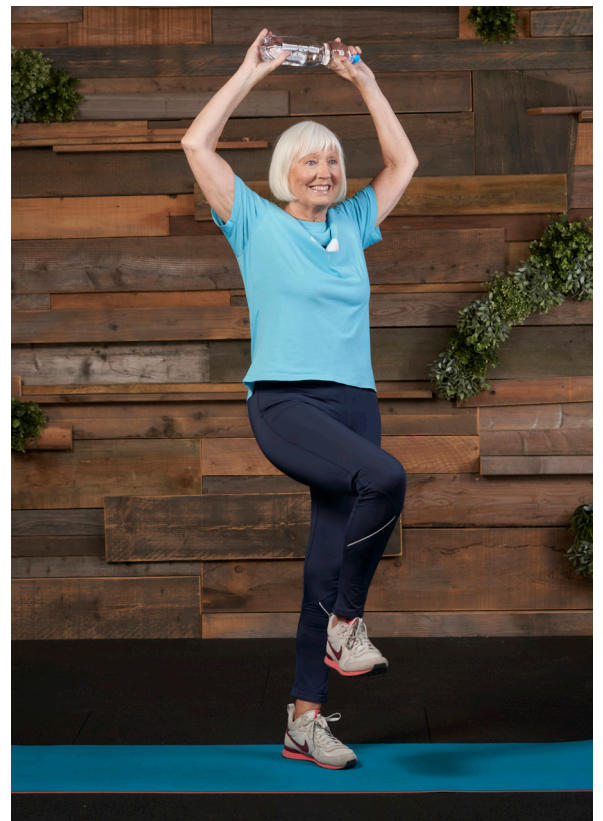
**C** Heben Sie anschließend mit beiden Händen die Flasche oder die Hantel über Ihren Kopf. Ihre Arme sind dabei leicht gebeugt. Das Ganze halten Sie 10 Sekunden lang.

**D** Nun erfolgt ein Beinwechsel: Sie heben das linke Bein, heben die Flasche oder die Hantel wieder mit beiden Händen über den Kopf und halten die Position für 10 Sekunden.

**E** Wiederholen Sie die gesamte Übung 2-mal.

### Übungsablauf

Je Bein 10 Sekunden halten – 2 Wiederholungen  
Pausieren Sie zwischen den Wiederholungen für 10 Sekunden.



## Ausfallschritt mit zwei Getränkeflaschen

(Intensitätslevel 2)

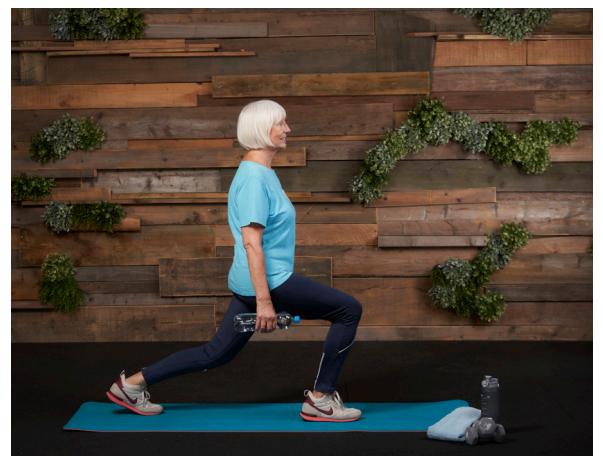
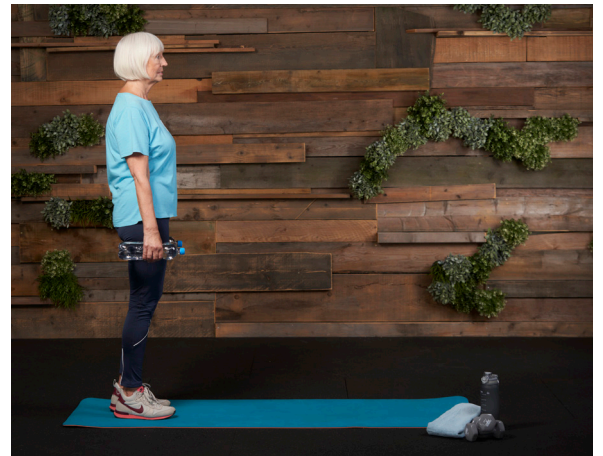
### Equipment

Yoga-Matte, zwei gefüllte Getränkeflaschen (0,5 L – 1 L) oder zwei Hanteln (0,5 kg – 1 kg) und rutschfeste Turnschuhe.

**A** Nehmen Sie in jede Hand eine Getränkeflasche oder Hantel. Die Arme hängen seitlich entspannt herunter, der Rücken ist gerade und die Beine stehen hüftbreit.

**B** Mit dem rechten Bein gehen Sie einen (großen) Schritt nach vorne. Die Knie sind gebeugt, die Fußspitzen stehen am Boden. Das rechte Knie geht nicht über Ihre Zehenspitzen hinaus, sodass Sie Ihre Zehen noch sehen können.

**C** Halten Sie diese Position kurz und gehen Sie anschließend zurück in die Ausgangsstellung.





**D** Nun gehen Sie mit dem linken Bein einen (großen) Schritt nach vorne. Die Knie sind wieder gebeugt, die Fußspitzen stehen am Boden. Das linke Knie geht nicht über Ihre Zehenspitzen hinaus, sodass Sie Ihre Zehen noch sehen können.

**E** Halten Sie diese Position kurz und gehen Sie anschließend zurück in die Ausgangsstellung.

### Übungsablauf

10 Wiederholungen

Wir empfehlen die Ausfallschritte in abwechselnder Reihenfolge (rechtes Bein, dann linkes Bein) durchzuführen.



## Grundspannung im Sitzen

(Intensitätslevel 1)

### Equipment

Ein Stuhl und rutschfeste Turnschuhe.

**A** Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Handflächen flach auf Ihre Oberschenkel. Drücken Sie die Füße leicht auf den Boden und ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Halten Sie diese Spannung. **Dies ist die Ausgangsposition für die folgenden Übungen.**

### Übungsablauf

3 Ausführungen – jeweils für 5 Sekunden halten  
Pausieren Sie zwischen den Ausführungen für 5 Sekunden.

**B** Nehmen Sie die Grundspannung aus der ersten Übung ein. Führen Sie Ihre Hände vor die Brust, pressen Sie anschließend die Handflächen gegeneinander. Halten Sie diese Spannung.

### Übungsablauf

3 Ausführungen – jeweils für 5 Sekunden halten  
Pausieren Sie zwischen den Ausführungen für 5 Sekunden.



**C** Ausgangsposition einnehmen. Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus und pressen Sie die Handflächen zusammen. Halten Sie diese Spannung.

### Übungsablauf

3 Ausführungen – jeweils für 5 Sekunden halten  
Pausieren Sie zwischen den Ausführungen für 5 Sekunden.

**D** Ausgangsposition einnehmen. Heben Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe an, mit den Fingern greifen Sie vor dem Körper ineinander. Ziehen Sie anschließend die Ellenbogen nach außen. Halten Sie diese Spannung.

### Übungsablauf

3 Ausführungen – jeweils für 5 Sekunden halten  
Pausieren Sie zwischen den Ausführungen für 5 Sekunden.

**E** Ausgangsposition einnehmen. Nehmen Sie Ihre Arme hinter den Rücken und verhaken Sie dort Ihre Finger ineinander. Ziehen Sie anschließend die Ellenbogen nach außen. Halten Sie diese Spannung.

### Übungsablauf

3 Ausführungen – jeweils für 5 Sekunden halten  
Pausieren Sie zwischen den Ausführungen für 5 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](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)**

DE-PRO-0721-00020

