

BEI OSTEOPOROSE - IHR TRAININGSPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

1. DEHNÜBUNGEN IM LIEGEN, SITZEN UND STEHEN

Führen Sie die Übungen langsam und mit Bedacht durch. Dehnen Sie nur so weit, wie es Ihre Beweglichkeit zulässt, jedoch niemals mit Gewalt. Versuchen Sie die Spannung möglichst lange zu halten.



Dehnung der Oberschenkelrückseite:

Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie Ihren Kopf durch ein Kissen ab. Strecken Sie nun ein Bein in Richtung Zimmerdecke. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Oberschenkel und ziehen Sie das gestreckte Bein zum Bauch. Spannung ca. 20 sec. halten, dann wechseln.



Dehnung der Halsmuskulatur:

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Schulter und strecken die Hand der gegenüberliegenden Seite gleichzeitig in Richtung Boden. Gehen Sie dabei besonders langsam und behutsam vor.

Dehnung der unteren Rückenmuskulatur:

Ziehen Sie beide Knie eng an den Bauch und halten Sie diese Position für etwa 30 sec. Lassen Sie den Schultergürtel dabei so locker wie möglich.



Dehnung der Wadenmuskulatur:

Stellen Sie sich in Schrittstellung etwa 1 m entfernt vor eine Wand und tun Sie so, als wollten Sie diese mit beiden Armen wegschieben. Das Gewicht liegt auf dem vorderen Bein. Drücken Sie jetzt die Ferse des hinteren Beines langsam zu Boden, bis Sie die Dehnung in der Wadenmuskulatur spüren. Halten Sie die Spannung und wechseln dann das Bein.



Dehnung der Brustmuskulatur:

Setzen Sie sich möglichst gerade auf einen Stuhl. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellenbogen langsam nach hinten.



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur:

Stehen Sie gerade mit leicht angespannter Gesäßmuskulatur. Winkeln Sie nun ein Bein an, fassen Sie unter den Spann und ziehen Sie die Ferse zum Gesäß. Das Becken bleibt fest. Wenn Sie mit den Händen nicht an Ihre Füße reichen, nehmen Sie ein Handtuch oder Gymnastikband zur Hilfe.

CALCIGEN® D Kautabletten



Knochen brauchen täglich **Calcium**. Ohne diesen lebenswichtigen Knochenbaustein verlieren sie schnell an Masse, Kraft und Festigkeit. Durch gezielte Vorbeugung und Behandlung kann man den Knochenschwund im Alter bremsen und damit der Osteoporose entgegenwirken. Allerdings: **Calcium** braucht **Vitamin D** zur optimalen Aufnahme.

Mit **2 Kautabletten Calcigen D** pro Tag erhalten Sie **Calcium und Vitamin D 3** sinnvoll kombiniert und in ausreichender Menge. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den günstigen **Calcigen D Kautabletten**.

CALCIGEN® D Kautabletten:
Anwendungsgebiete: Bei nachgewiesenem Calcium- und Vitamin D3-Mangel sowie zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose. Stand: August 2001.
OPFERMANN Arzneimittel GmbH, Robert-Koch-Str. 2, 51674 Wiehl.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

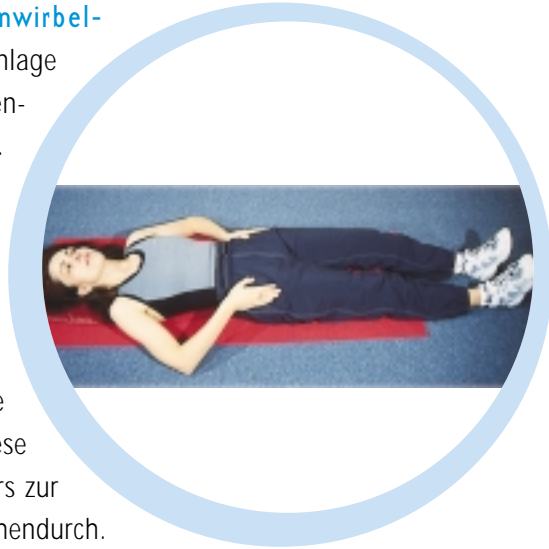
 Opfermann
Arzneimittel
ROTTAPHARM GRUPPE

BEI OSTEOPOROSE - IHR TRAININGSPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

2. MOBILISATIONSÜBUNGEN

Diese Übungen dienen dem Erhalt und der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit.

Mobilisierung der Lendenwirbelsäule: Gehen Sie in Rückenlage und drücken Sie die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Machen Sie nun für etwa 1 Minute Ihre Beine abwechselnd rechts und links ganz lang. Fühlen sie die Bewegung nach, indem sie Ihre Hände auf die Beckenknochen legen. Diese Übung eignet sich besonders zur Schmerzlinderung für zwischendurch.



Für die 2. Übung gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Aus dieser Position heben Sie die Wirbelsäule abwechselnd in Richtung Zimmerdecke an und lassen sie wieder absinken, jedoch nicht nach unten durchhängen.



3. KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Mit diesen Übungen können Sie Ihren persönlichen Fitnessgrad langsam steigern. Führen Sie sie bitte mehrmals hintereinander durch und halten Sie sich genau an die Anleitung, denn nur dann kann auf Dauer der erwünschte Effekt eintreten.

Stärkung der Rumpfmuskulatur:

Stellen Sie sich in einen Türrahmen und drücken Sie mit beiden Händen in Schulterhöhe gleichmäßig dagegen. Halten Sie sich dabei so gerade wie möglich.



Kräftigung der Rückenmuskulatur:

Gehen Sie in die Bauchlage und unterstützen Sie den Brustkorb gegebenenfalls mit einem Kissen. Die Arme liegen locker in U-Form neben dem Kopf. Drücken Sie die Schulterblätter gegen die Wirbelsäule und heben Sie Kopf und Arme leicht an. Schauen Sie dabei auf die Unterlage.



Stärkung der gesamten Rückseite:

Die Arme liegen neben dem Körper, ein Bein wird aufgestellt. Heben Sie das Becken an, so dass der Körper eine Linie bildet. Die Arme stemmen Sie dabei gegen den Boden. Strecken Sie nun abwechselnd Fußspitze und Ferse des angehobenen Beines.



Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur:

Strecken Sie in der Rückenlage zuerst beide Arme über den Kopf nach hinten. Winkeln Sie nun ein Bein an und drücken mit der Hand der anderen Seite gegen das Knie. Versuchen Sie, das Bein wegzuschieben - das Bein hält dagegen. Der andere Arm bleibt fest auf dem Boden. Dann die Seite wechseln.

