

Osteoporosegymnastik



1. Mit geradem Rücken in die Hocke gehen, Hanteln langsam auf und ab bewegen.
2. Bei waagrechttem Oberarm den Unterarm beugen und strecken.
Auf jeder Seite 10-mal wiederholen.



Auf den Bauch auf ein Kissen legen. Rücken und Bauchmuskulatur anspannen, Kopf langsam anheben, 10 Sekunden lang halten, ablegen. 10-mal wiederholen.



Auf den Rücken legen, Füße aufstellen. Bauchmuskeln anspannen, Kopf leicht anheben, 10 Sekunden lang halten, ablegen. 10-mal wiederholen.



Mit geradem Rücken auf einen Hocker setzen. Arme anwinkeln, anspannen und langsam, mit Kraft, die Oberarme in die Waagerechte bringen. 20-mal wiederholen.



Auf den Rücken legen, Hände hinter dem Kopf verschränken. Bauchmuskeln anspannen, Bauch anheben, 10 Sekunden lang halten, ablegen. 10-mal wiederholen.



Auf den Rücken auf die Hände legen. Bauchmuskeln anspannen, Beine gestreckt anheben, 10 Sekunden lang halten, ablegen. 10-mal wiederholen.



Führen Sie die Übungen mit dem Thera-Band® oder einem ähnlichen Trainingsgerät immer nur langsam und in aufgewärmtem Zustand durch. Die Verletzungsgefahr wäre sonst zu groß. Wiederholen Sie jede Übung 10-mal.

