

Osteoporosegymnastik

Vorbemerkung

Trainieren Sie in einem gut temperierten Raum! Die Übungen sollten auf einer festen Unterlage durchgeführt werden. Beginnen Sie erst nach einem leichten Aufwärmen, wie Armschütteln, Armkreisen und Beinschwingen. Alle Übungen sollten Sie 5–10-mal wiederholen, keine Übung sollte Ihnen dabei Schmerzen bereiten.

1. Übung

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Dann den rechten Arm seitlich hochziehen, anschließend mit der rechten Hand unter dem linken Arm durchziehen. Diese Übung wiederholen.



2. Übung

Ein Handtuch in Kopfhöhe mit maximaler Kraft auseinanderziehen.



3. Übung

Die Handgelenke fassen und versuchen, sie auseinanderzuziehen.



4. Übung

Bauch und Gesäß anspannen, dann linken Arm und rechtes Bein gegen die Unterlage drücken, rechten Arm und linkes Bein gestreckt 1 cm hochheben, diese Position etwa 15 Sekunden lang einnehmen. Dann Seitenwechsel.



