

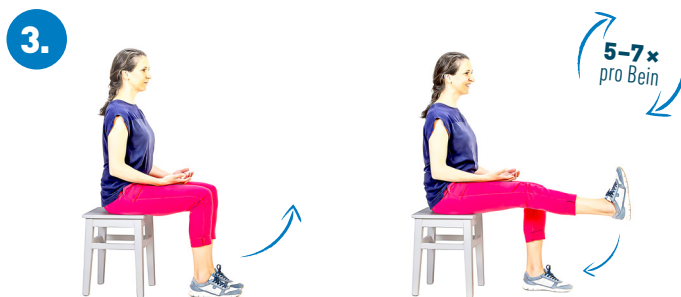
# OSTEOPOROSE – ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER



Vor stabilem Möbelstück aufstellen und festhalten. Langsam Fersen heben und wieder senken.



Ausfallschritt, Oberkörper aufrecht. Gestreckte Arme langsam nach vorne oben führen und wieder absenken.



Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit aufstellen. Abwechselnd das rechte und linke Bein soweit möglich langsam ausstrecken und wieder abstellen.

⚠️ **Aufrechte Position beibehalten.**



Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit aufstellen, Arme seitlich hängen lassen, Handflächen nach vorne drehen, Arme gestreckt langsam nach hinten unten ziehen und Schulterblätter zusammenziehen.

⚠️ **Schultern nicht hochziehen, 10 Sekunden halten, dann 5 Sekunden entspannen.**

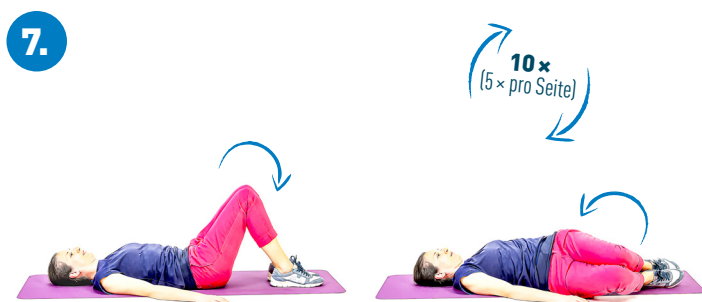


Aufrechte Sitzposition einnehmen, Beine schulterbreit aufstellen, Hände vor der Brust zusammendrücken, Ellenbogen möglichst hoch halten.

⚠️ **Schultern unten lassen, 10 Sekunden halten, 5 Sekunden entspannen.**



Rückenlage, Beine aufstellen, unteren Rücken in den Boden drücken. Ein Bein mit 90 Grad gebeugtem Knie langsam anheben bis der Oberschenkel senkrecht ist, dann langsam wieder absenken.



Rückenlage, Beine aufstellen, unteren Rücken in den Boden drücken, Knie langsam zur Seite absenken. Wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren, Knie zur anderen Seite absenken.



Rückenlage, Beine aufstellen, Gesäß langsam anheben, 3 Sekunden halten und wieder langsam absenken.

# OSTEOPOROSE – ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Auf einem Bein vor stabilem Möbelstück aufstellen und festhalten. Langsam in den Zehenspitzenstand gehen und langsam wieder absenken.



Ausfallschritt, Oberkörper gerade, in den Händen leichte Gewichte (Hanteln, kleine Flaschen etc.) halten. Beide Arme langsam gestreckt nach vorne oben führen und langsam wieder absenken.



Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit aufstellen, Gummiband zu einer Schlinge binden und zwischen Sesselbein und einem Knöchel fixieren. Das Bein mit dem Gummiband soweit möglich langsam ausstrecken und langsam wieder beugen, zwischen den Wiederholungen Fuß möglichst nicht abstellen, dann Seite wechseln.

✓ **Aufrechte Position beibehalten.**



Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit aufstellen, Gummiband zu einer Schlinge binden und zwischen den Händen spannen (Daumen draußen lassen) bei 90 Grad gebeugten Ellbogen. Hände ziehen langsam auseinander, dabei Schulterblätter zusammenziehen, Ellbogen bleiben am Körper – dann Hände wieder langsam in die Ausgangsposition zurückbringen.



Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit aufstellen, Arme mit 90 Grad gebeugten Ellenbogen seitlich heben, mit leichten Gewichten in den Händen (Hanteln, Flaschen etc.) vor dem Körper Unterarme langsam zusammenführen.

✓ **Ellenbogen nicht absenken, langsam wieder Arme in die Ausgangsposition führen.**



Rückenlage, Beine aufstellen, unteren Rücken in den Boden drücken. Ein Bein mit 90 Grad gebeugtem Knie langsam anheben bis der Oberschenkel senkrecht ist. Gegengleiche Hand 5 Sekunden von vorne gegen das Knie drücken. Danach mit dem anderen Bein und gegengleicher Hand wiederholen.



Rückenlage, Beine aufstellen, unteren Rücken in den Boden drücken. Beide Beine anheben und 10 Sekunden „Radfahren“, 5 Sekunden entspannen.



Rückenlage, Beine aufstellen, Gesäß anheben, ein Bein ausstrecken und 3 Sekunden halten. Gesäß oben halten und Bein wechseln.

Diese Übungen wurden in Zusammenarbeit mit **OÄ Dr. Karin Nagel-Albustin** und **OÄ Dr. Sophie Breuer** erstellt.



Videos mit weiteren Übungen können Sie hier abrufen:  
[www.osteoporose.de/selbsthilfe/sport](http://www.osteoporose.de/selbsthilfe/sport)

**AMGEN**®

AT-PRO-0622-00001