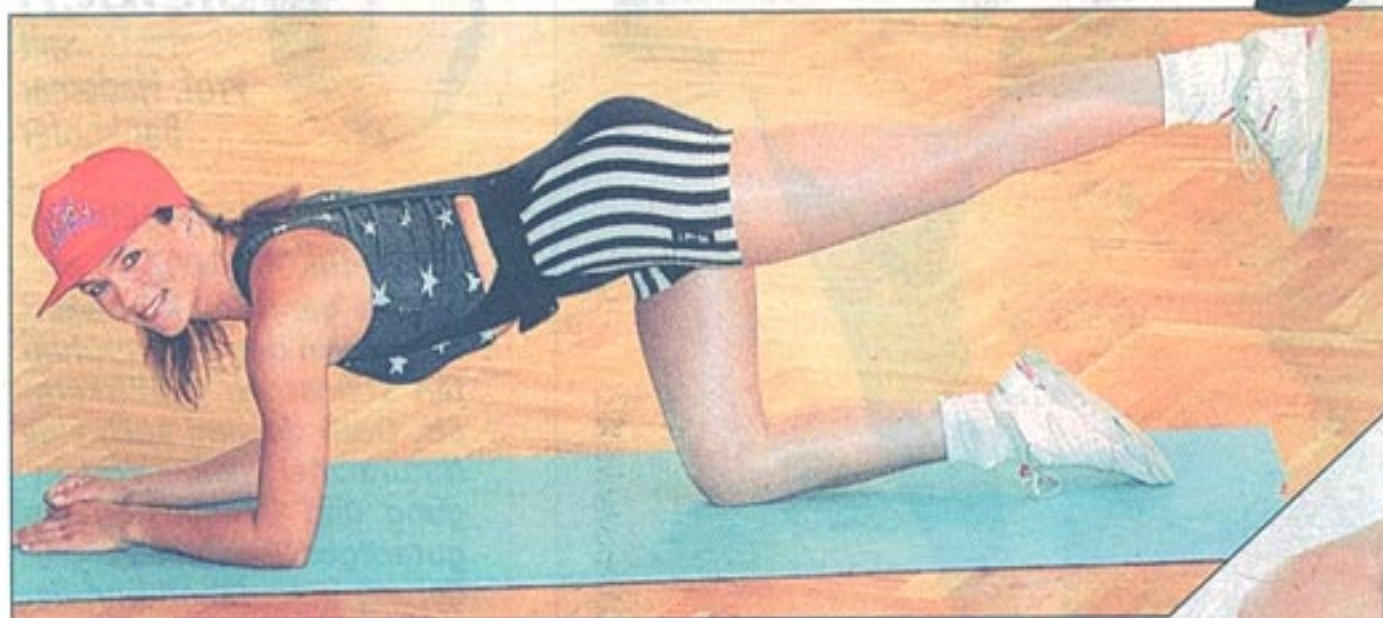


Spezielle Übungen zur Kräftigung des oft vernachlässigten Skeletts

Aktiv gegen Knochenschwund



Den Rücken gerade, nun rechtes Bein und linke Hand ausstrecken

Was tun Sie für Ihre Knochen? Nichts Konkretes? Dann sind Sie in „bester Gesellschaft“. Die meisten Menschen haben nämlich noch nie über das lebenswichtige Stützkorsett nachgedacht, das dem Körper Haltung verleiht. Dabei ist es gerade im fortgeschrittenen Alter wichtig, sich vital gegen den drohenden Knochenschwund zu wehren!

Ein Osteoporoseprogramm sollte aus Gleichgewichtsübungen, Stärkung der Grundkraft, so genannten High Impact-Übungen zur Kräftigung der Knochen sowie Dehnungsübungen bestehen. Ein Gleichgewichtstraining ist notwendig, um die Sturzgefahr zu reduzieren. Übung: Stellen Sie sich mit einem Bein auf den Boden, schwingen Sie das andere vor und zurück. Zu leicht? Dann führen Sie diese Übung auf einer Balance-Scheibe (Sportwarenhandel) stehend durch.

Um die Grundkraft zu stärken, sollten Sie vor allem Rumpf- und Beinmuskulatur trainieren, und zwar gegen Widerstand. Nur Übungen, die mit einer bestimmten Belastung gegen einen Widerstand ausgeführt werden, stärken die Knochen, damit der Abbau gebremst und Stürzen vorgebeugt wird. In Fitnessstudios gibt es spezielle Geräte dafür.

Zu Hause kann man auch ohne Probleme sein Skelett stärken

Wer diese Möglichkeit nicht hat, probiert es mit folgender Übung: Versuchen Sie aus dem Sitzen mit geradem Rücken langsam aufzustehen ohne anzuhalten. Zu leicht? Nehmen Sie in jede Hand ein Gewicht von 1/2 Kilo (ev. gefüllte kleine Plastik-Mineralwasserflasche) und gehen Sie aus dem Stand

Die Knochen mit Krafttraining stärken



mit gestrecktem Oberkörper in die Hocke und wieder nach oben.

Kräftigen Sie die Rumpfmuskulatur, indem Sie mit geradem Rücken in die Bankstellung gehen (siehe Foto links oben) und die Bauchmuskeln anspannen. Nun das rechte Bein und den linken Arm heben. Dann abwechseln.

Hüpfen und Aufstampfen sind besonders geeignet

Um den Knochen zu stärken, sind „High Impact“ oder „Ground reaction“-Übungen sinnvoll. Wenn Sie mit den Beinen kräftig auf den Boden auftreten, kommt es zu einer stärkeren Belastung durch den Bodenwiderstand, der äußerst positiv auf die Knochendichte wirkt. Aus dem Sitzen oder Stehen einfach heftig auf den Boden aufstampfen oder Schrittkombinationen am Stand ausprobieren. Nützlich sind auch Laufen oder Hüpfen.



Bei Knochenschwund bitte richtig heben

Bewegung gegen Widerstand ist aber nur sinnvoll, wenn keine Probleme mit Bandscheiben, Knie- oder Hüftgelenken bestehen.

Auch im Alltag sollten Sie auf Ihre Knochen achten: Beseitigen Sie etwa Stolperfallen wie rutschige Böden, lose Teppiche, hohe Bodenränder. Bewahren Sie häufig benötigte Dinge in Reichweite auf, legen Sie sich ein Mobiltelefon zu. Nicht auf Sessel steigen, Haltegriffe im Badezimmer montieren!

Bedenken Sie übrigens auch, dass Sie bereits unter schwachen Knochen leiden könnten. Bei manchen Menschen genügt dann schon ein kleiner Ruck, etwa, wenn Sie falsch heben – und kleinste Brüche in der Wirbelsäule können entstehen. Das wird oft gar nicht bemerkt, nur über „unerklärliche“ Kreuzschmerzen führt der Weg endlich zum Arzt.

Mag. Eva Greil

Denken Sie an Ihre Knochen – rechtzeitig

Osteoporose-Tag am 22. 10. im Wiener Rathaus

OsteoCalVit® 500 mg Calcium, 200 I.E. Vitamin D3

► Kein Zucker oder Süßstoffe ► Kalorienarm ► Keine künstlichen Aromen ► Lactose- und glutenfrei ► Geeignet für Diabetiker und Vegetarier ► Exclusiv in Ihrer Apotheke

Die Alternative zu Brause-, Kau- oder Lutschtabletten

Die Calcium + Vitamin D3 Tablette – EINFACH ZUM SCHLUCKEN

www.osteocalvit.com

