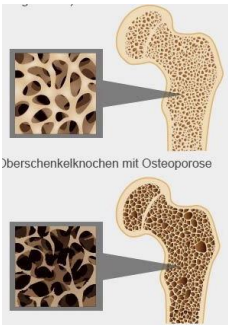
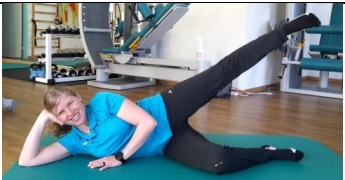


Home-Fitness Woche 13

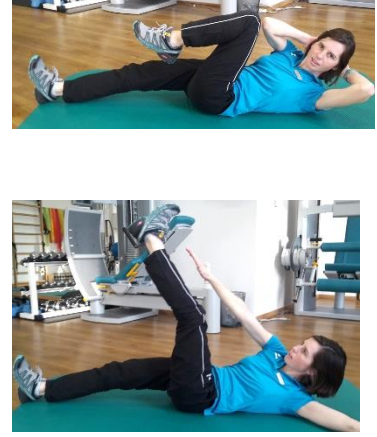
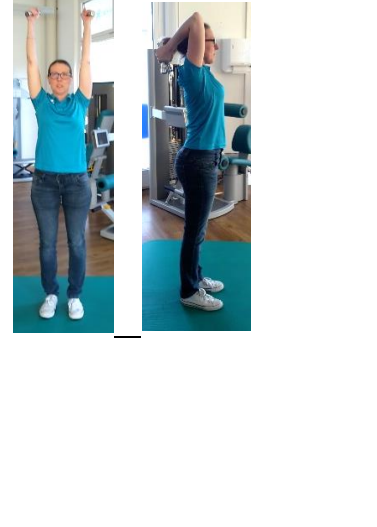
Tipps für Zusatzgewicht: Rucksack mit einigen Büchern füllen
PET-flaschen mit Wasser oder ähnlichem füllen

Übung	Beschreibung	Dosierung
Wissenswertes über Osteoporose		
Definition Osteoporose, „Knochenschwund“, beschreibt einen Zustand der Knochen mit einer erhöhten Abbaurate der Knochensubstanz. Dies hat eine reduzierte Belastbarkeit der Knochen zur Folge, was ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche mit sich bringt.		
 Ein gesunder Oberschenkelknochen mit dichten Knochenbälkchen, die die nötige Stabilität gewährleisten. Ein osteoporotischer Oberschenkelknochen mit deutlichem Schwund von Knochenbälkchen, was ein erhöhtes Frakturrisiko birgt.		
Risikofaktoren zur Entstehung von Osteoporose Der Knochenabbau ist ein normaler Alterungsprozess. Jedoch schreitet dieser Prozess bei einigen schneller voran, man spricht von Osteoporose. Risikofaktoren zur Entwicklung von Osteoporose sind: - Fortgeschrittenes Alter - Weibliches Geschlecht - Genetische Prädisposition - Bewegungsmangel - Fehlernährung (Mangel an Calcium, Vitamin D) - Mangel an Sonnenlicht - Übermässiger Alkohol- und Nikotinkonsum - Langzeit-Kortison-Therapie - Als Folge anderer Erkrankungen (Magen-Darm-Erkrankungen, Krebs, Nierenschwäche...)		
Was kann ich dagegen tun?		
Medikamente	Calcium, Vitamin D, Fluoride, Hormontherapie	
Ernährung	Ausgewogen und abwechslungsreich Ausreichend Calcium (Milchprodukte, Spinat, Broccoli etc.) In kleinen Mengen phosphathaltige Lebensmittel (Wurst, Fleisch) Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt	
Training	-Rheumaliga: moderates Krafttraining und häufige Spaziergänge -Kantonsspital Aarau: Krafttraining in aufrechter Position mit Zusatzgewicht sowie Balanceübungen -Studien: Studien zwischen 2010-2020 zeigen keinen signifikanten Unterschied zwischen verschiedenen Trainingsmethoden. Es wird jedoch die Empfehlung für regelmässige Aktivitäten in aufrechter Körperposition (Stehen/Gehen) evt. mit Zusatzgewicht ausgesprochen.	
Allgemeine Tipps	Sturzprophylaxe (keine Teppiche, rutschfeste Schuhe etc.) Regelmässige Spaziergänge in der Sonne	

Dehnungen			
		<u>Mobilisation der Wirbelsäule</u> Auf die Seite liegen, wobei die Beine angewinkelt übereinander liegen. Mit dem Oberkörper langsam nach hinten drehen und kurz verweilen. Das Ziel ist es, beide Schultern auf dem Boden ablegen zu können. Einige Male durchführen, danach Seite wechseln.	3x jede Seite
		<u>Dehnung der Hüftmuskulatur im Kniestand</u> Kniestand auf dem rechten Bein, das linke Bein vorne auf den Fuss stellen (Foto umgekehrte Beinstellung). Mit dem Becken nach vorne bewegen und rechter Arm zur Decke strecken und mit dem Oberkörper nach links neigen.	3x jede Seite ca 30 Sek.
 		<u>4-füssler</u> 4-füssler Position einnehmen. Die Hände bleiben am gleichen Ort während man versucht mit dem Gesäss auf den Fersen abzusitzen. Kurz in dieser Position verweilen und tief durchatmen. Danach zurück in die 4-füssler Position. Jetzt die Arme gestreckt lassen und das Becken auf dem Boden ablegen, sodass der ganze Körper gestreckt wird. Kurz verweilen, tief durchatmen. Repetieren.	3-5 x
Übungen für die unteren Extremitäten			
		<u>Sumo-Squats</u> Einen breiten Stand einnehmen und evt. ein Gewicht mit beiden Händen vor dem Körper halten. Nun langsam in die Knie gehen und wieder hochkommen. Die Knie sollten dabei in die gleiche Richtung wie die Füße gehen.	15-20x 3-5 Serien
 		<u>Abduktionswischen zur Stabilisierung der Beinachse und Kräftigung der Kniemuskulatur.</u> Unter dem linken Fuss ein Tuch platzieren. Das Körperbergewicht auf das rechte Bein verlagern und das rechte Bein leicht beugen. Mit dem linken Bein zur Seite wischen und wieder zurück. Zu beachten: Von vorne (Spiegel) betrachtet sollten Fuss-Knie-Hüfte eine Linie bilden und die Knieschieben nach vorne schauen. Das Knie sollten nicht weiter als die Zehen nach vorne gehen (eher mit dem Gesäss nach hinten) Progression: Gewichte in den Händen tragen. Eine instabile Unterlage benutzen.	15-20x 3-5 Serien

	<u>Lungen statisch zur Kräftigung der gesamten Bein- sowie Hüftmuskulatur</u> In Schrittstellung gehen, wobei das Gewicht auf dem hinteren Bein liegt. Mit dem hinteren Knie Richtung Boden gehen. Das vordere Knie beugt sich mit, geht dabei nicht weiter nach vorne wie die Zehen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und die Kniescheiben schauen gerade nach vorne.	8-12 x 3-5 Serien
	<u>Äusseren Oberschenkelmuskulatur (Abduktoren)</u> Auf der Seite liegend, das untere Bein angewinkelt und das obere gestreckt. Die Beckenkämme liegen übereinander. Das obere Bein gestreckt anheben, wobei es nicht nach vorne oder hinten komme, es bleibt in der Verlängerung des Körpers. Heben und senken ohne dass das Bein den Boden berührt.	15-20x 3-5 Serien
Übungen für den Rücken		
 	<u>Unabhängige Kontrolle zwischen Rücken- und Beinbewegung</u> In Schrittstellung stehend, wobei das Gewicht auf dem vorderen Bein ist. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und der Rücken gerade. Das hintere Bein mit dem Knie voran nach vorne ziehen, wobei im Rücken keine Bewegung entsteht. Die Arme bewegen sich gegengleich zum Bein (siehe Bild). Progression: Mit Gewichten in den Händen durchführen.	15-20x 3-5 Serien
 	<u>Dead lift</u> <u>Mit einem Gewicht</u> Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, mit beiden Händen ein Gewicht umfassend. Die Arme bleiben locker hängen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, wobei keine Bewegung im Rücken entsteht und ein leichtes Hohlkreuz ersichtlich bleibt. Danach wieder aufrichten. Die Bewegung wird einzig durch die Hüfte durchgeführt. Zur Kontrolle neben einem Spiegel durchführen. <u>Mit einem Theraband</u> Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt und beide Füße auf der Mitte des Therabandes stehend. Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen und die Theraband Enden nahe der Füße greifen. Die Arme bleiben locker gestreckt, während sich der Oberkörper wieder aufrichtet. Im Rücken findet keine Bewegung statt.	15-20x 3-5 Serien

	<u>Diagonale zur dynamischen Stabilisation sowie Kräftigung des Rückens</u> Hüftbreiter Stand, ein Gewicht in den Händen. Das Gewicht rechts aussen auf Kniehöhe mit beiden Händen halten. Die Knie sind gebeugt. Das Gewicht mit beiden Händen nach oben links heben wobei sich der Rücken aufrichtet und in die andere Richtung dreht. Die Knie werden dabei ebenfalls gestreckt. Wieder zurück in die Ausgangsposition. Nach einer Serie die Seite wechseln.	15-20x 3-5 Serien
	<u>Side Plank auf Knien</u> Auf die Seite liegen und die Beine leicht anwinkeln. Den Oberkörper auf den Unterarm stützen. Das Becken anheben, wobei die Knie auf dem Boden bleiben. Diese Position 30 Sek. halten oder das Becken dynamisch anheben und senken. Steigerung: Beine sind gestreckt.	8-12 x 3-5 Serien
Übungen für den Bauch		
	<u>Ganzkörperspannung mit zusätzlicher Rumpfspannung</u> In die Armstützposition gehen, wobei der Körper eine Linie bildet und kein Hohlkreuz vorhanden ist. Ein Fuss vom Boden lösen und das Knie seitlich am Körper Richtung Ellbogen anziehen und wieder abstellen. Das gleiche auf die andere Seite durchführen. Der Rumpf darf eine Seitwärtsneigung machen , jedoch sollte nie ein Hohlkreuz entstehen.	8-12x 3-5 Serien
	<u>Statische Kräftigung des Rumpfes über die Arme</u> Auf den Boden sitzen und die Beine leicht angewinkelt auf dem Boden positionieren. Den Oberkörper (ohne Hohlkreuz) nach hinten kippen, während die Arme gerade nach vorne ausgestreckt sind. Die Oberkörperneigung beibehalten, während die gestreckten Arme bis neben den Kopf angehoben und wieder gesenkt werden.	15-20x 3-5 Serien

	<u>Diagonale zur Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur</u> Auf den Rücken liegen und die Beine gestreckt abheben. Die Hände hinter dem Kopf verschränken. Das rechte Knie zum Körper ziehen und gleichzeitig den linken Ellbogen zum rechten Knie führen. Wieder auseinander gehen und die Bewegung auf der anderen Seite durchführen. Progression: Das gestreckte Bein gegen einen ausgestreckten Arm führen	8-12 x 3-5 Serien
Übungen für die oberen Extremitäten		
	<u>Stützaktivitäten zur Kräftigung der Rumpf- & Schultermuskulatur</u> Auf dem Boden oder einem Möbelstück (stabil! Esstisch, Sofalehne) mit beiden Händen abstützen. Der Rücken fällt nicht in ein Hohlkreuz und die Schultern befinden sich oberhalb der Handgelenke. Das Gewicht auf eine Hand verlagern und die andere lösen. Die gelöste Hand seitlich nach hinten strecken, als ob man zur Decke zeigen möchte, wobei sich der ganze Körper über die Schulter des stützenden Armes abdreht. Danach zur anderen Seite durchführen.	8-12 x 3-5 Serien
	<u>Kräftigung des vorderen sowie hinteren Oberarmmuskels</u> Hüftbreiter Stand, in beiden Händen ein Gewicht haltend, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne geneigt. Die Ellbogen nach hinten hoch ziehen, ähnlich einer Ruderbewegung. Der Rücken sollte während der ganzen Serien stabilisiert werden und keine Bewegung zulassen.	15-20x 3-5 Serien
	<u>Kräftigung der Winkemuskulatur</u> In jede Hand eine PET-Flasche nehmen. Oberkörper aufrichten und Bauch anspannen, dass kein Hohlkreuz entsteht. Arme nach oben strecken. Jetzt die Ellbogen beugen, so dass die Hände hinter den Kopf kommen und wieder strecken.	15-20x 3-5 Serien

	<u>Latissimus-Pull in Rückenlage zur Kräftigung eines grossen Schulter- Rückenmuskels</u> Auf den Rücken liegen, die Beine anwinkeln und in jede Hand ein Gewicht nehmen. Die Arme sind gegen die Decke gestreckt. Die Arme gestreckt nach hinten über den Kopf führen und wieder zurück in die Anfangsposition. Dabei sollte kein Hohlkreuz im Nacken und im unteren Rücken entstehen. Nur so weit nach hinten gehen, dass keine Schmerzen und kein Widerstand in den Schultern entstehen.	15-20x 3-5 Serien
---	---	------------------------------

Die Übungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können.

Zwischen den einzelnen Serien sollte eine Pause von 30-60 Sekunden gemacht werden.

Zwischen 2 Trainingseinheiten der gleichen Körperregion sollte eine Regenerationszeit von 48-72 Stunden eingehalten werden.