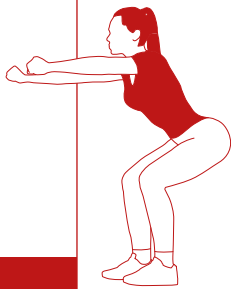


TÄGLICH 9 MINUTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Meine 3x3 ÜBUNGEN

Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

1 KRÄFTIGUNG

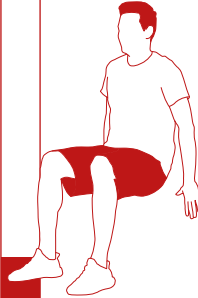


KNIEBEUGE, »SQUAT«

Oberschenkel, Po und Rücken
3 x 10 Wiederholungen

- **Hüftbreiter Stand.**
- Hände auf Hüftknochen oder vor dem Körper ausstrecken.
- **Langsam in die Knie gehen** (Knie nicht über die Zehenspitzen), dabei Gesäß absenken (wie beim Hinsetzen).
- **Rücken gerade halten** – kurz Anspannung halten.
- Langsam wieder nach oben kommen.

Bei Unsicherheit: Sessel zum Abstützen vorne hinstellen.

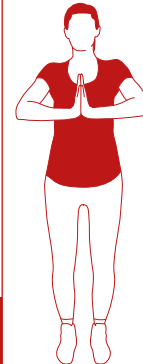


»WANDSITZEN«

Bauch, Po, Rücken und Arme
60 Sekunden halten

- **Beine schulterbreit,**
- **mit dem Gesäß an der Wand entlang nach unten rutschen** (Knie bis zu maximal 90-Grad abwinkel).
- **Drücken Sie Ihre Füße** in den Boden und Ihren Rücken, Ihre Schultern, den Kopf, die Arme und Handflächen an die Wand.

Achtung:
Rutschfeste Schuhe tragen!

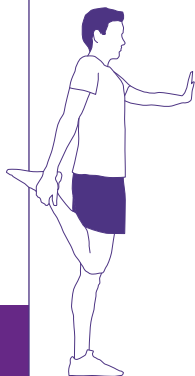


HÄNDE DRÜCKEN

Brustmuskel, Schulter
3 x 20 Sekunden halten

- **Füße hüftbreit,**
- **Knie leicht gebeugt.**
- **Oberkörper aufrecht,**
- **Schultern tief** („hängen“).
- **Kopf gerade.**
- **Handflächen auf Brusthöhe** vor dem Körper zusammen führen (Ellbogen auf gleicher Höhe wie Schultern und Handgelenke).
- Nun beide Handflächen **fest aufeinander drücken.**

2 DEHNUNG



OBERSCHENKEL VORNE, »HÜFTBEUGER«

30 Sekunden je Bein

- **Hüftbreiter Stand,**
- mit **linker Hand an Mauer** abstützen.
- **Rechten Fußrücken** mit der rechten Hand greifen.
- **Bauchmuskeln anspannen,**
- **Rücken gerade** (kein Hohlkreuz!).
- **Ferse in Richtung Po** ziehen.
- Dehnung spüren und für **30 Sekunden halten.**

Variation: Zur Gleichgewichtsverbesserung - ohne Festhalten.



RÜCKEN, WADEN

2 x 30 Sekunden

- **In Schrittstellung** vor eine Wand stellen.
- **Handflächen in Schulterbreite** anlegen.
- **Bauch einziehen,**
- **Kinn heranziehen.**
- **Brustkorb nach vorne** bewegen (in Richtung Wand).
- **Dehnung im Bereich der Schulteraußenseite** spüren und für **30 Sekunden halten.**

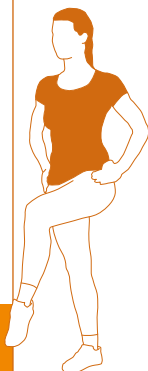


SCHULTER, TRIZEPS

1 x 30 Sekunden pro Seite

- **Aufrechter Stand** mit **schulterbreit** geöffneten Beinen.
- **Arm beugen,** dass **Ellbogen in Richtung Decke** zeigt.
- Die Hand befindet sich hinter dem Kopf auf dem Rücken.
- Mit der **anderen Hand über den Kopf greifen** und **am Ellbogen ziehen.**
- **30 Sekunden halten.**
- Seite wechseln und wiederholen.

3 GLEICHGEWICHT / STURZPROPHYLAXE

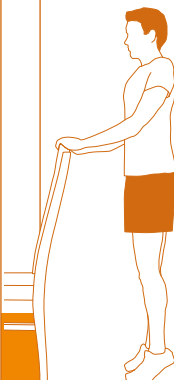


EINBEINSTAND

- **Aufrechter Stand,**
- **Beine hüftbreit.**
- **Gewicht auf Standbein** verlagern.
- **Arme seitlich** ausstrecken (oder an Wand, Sessellehne, ect. festhalten).
- **Das andere Bein** vor dem Körper **anwinkeln.**
- **Ausbalancieren** und für **3 x 10 Sekunden halten**
- Bein abstellen, Seite wechseln.

Variation:

- Augen schließen.
- Auf zusammengelegter Matte stehen.
- Bein nach hinten strecken.



ZEHENSTAND

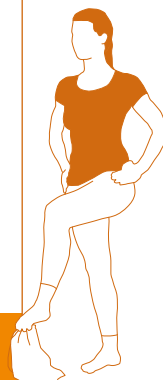
5 x 8-10 Wiederholungen

- **Aufrechter Stand,**
- **Beine schulterbreit,**
- **Arme waagrecht** zur Seite.
- **Auf die Zehenspitzen** stellen, kurz halten.
- **Zurück auf Ferse.**

Variationen:

- Augen schließen.
- Kopf während des Zehenstandes nach links und rechts drehen.
- Mit Zeigefinger zur Nase fassen.

Zu beachten: Bei Bedarf bitte an Stuhllehne festhalten oder die Übung im Sitzen ausführen.



ZEHENGREIFER

30 x Greifen pro Fuß

Mehrere kleine Gegenstände wie z.B. Würfel, Marmor oder auch ein Handtuch vor sich auf den Boden legen.

- **Nun im Stehen** (achten Sie auf Haltemöglichkeiten) oder im Sitzen
- **jeden Gegenstand mit den Zehen greifen,** aufheben und **auf einen separaten Haufen** legen.

Zu beachten: Wenn Sie noch nicht geübt sind können die Füße leicht verkrampten. Dies ist völlig normal und bessert sich mit regelmäßigem Training sehr rasch.

