

Meine Basisübungen

Basisübungen gegen Osteoporose nach Dr. med. Martin Runge,
Aerpath-Kliniken Esslingen-Kennenburg und Ilshofen



18/06/2017

CHAIR-RISING MUSKELLEISTUNG

AUFGABE (STANDARD)

Stehen Sie 5-mal hintereinander von einem Stuhl (Sitzhöhe 45 cm) auf, ohne die Arme einzusetzen, und setzen Sie sich wieder.

VARIANTE FÜR FITTE 10-mal aufstehen aus einer Sitzhöhe von 30 cm.

ZIEL Stoppen Sie die Zeit, die Sie dafür brauchen und tragen Sie sie in die Tabelle Ihres Osteoporosepasses ein. 10 Sekunden (5-mal aus 45 cm) und 20 Sekunden (10-mal aus 30 cm) sind ein guter Richtwert für Ihre Orientierung.



TANDEMSTAND KOORDINATION

AUFGABE (STANDARD) Setzen Sie beide Füße genau hintereinander auf eine Linie, Ferse des vorderen Fußes genau vor die Fußspitze des hinteren. Bei Unsicherheiten suchen Sie stabilen seitlichen Halt in einer Zimmerecke oder einem engen Flur.

VARIANTE FÜR FITTE 8 Schritte im Tandemgang oder Tandemstand mit geschlossenen Augen.

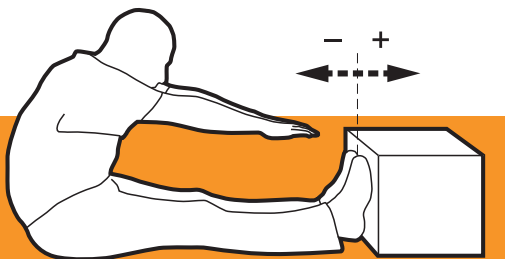
ZIEL Halten Sie diese Position, so lange Sie können und stoppen Sie die Zeit. Führen Sie die Übung 3-mal hintereinander durch; der längste Versuch zählt. Tragen Sie die Dauer in die Tabelle Ihres Osteoporosepasses ein. Sie sollten wenigstens 10 Sekunden in dieser Position stehenbleiben können. Bei der Variante für Fitte tragen Sie die Anzahl der Schritte ein, die Sie im Tandemgang schaffen.



SIT-AND-REACH DEHNUNG

AUFGABE Setzen Sie sich mit durchgedrückten Knien auf den Boden und versuchen Sie, Ihre Zehenspitzen zu erreichen. Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihren Fußsohlen an einen festen Gegenstand anlehnen (z. B. eine Stufe).

ZIEL Tragen Sie den Abstand in cm ein, den Sie mit Ihren Fingerspitzen von Ihren Zehenspitzen entfernt bleiben (z. B. -3 cm) oder über Ihre Zehenspitzen hinauskommen (z. B. +2 cm).



TIMED-UP-AND-GO ALLTAGSMOTORIK

AUFGABE Setzen Sie sich auf einen Stuhl, stehen Sie auf und gehen Sie 3 Meter in Ihrem üblichen Tempo. Dann drehen Sie sich wieder um, gehen zurück zum Stuhl und setzen sich wieder.

ZIEL Stoppen Sie die Zeit, die Sie dafür brauchen und tragen Sie sie in die Tabelle Ihres Osteoporosepasses ein. Sie sollten dafür weniger als 20 Sekunden benötigen.

