

Osteoporose

Heimprogramm und Anpassungen fürs Gruppentraining

- Wand Wegdrücken in Schrittposition, Kraft aus dem Zentrum
- Brust öffnen mit Unterarm gegen Wand oder Türrahmen aus Schrittposition

«Angepasste» Rückenlage, Aktivbälle unter Becken (ISG) legen.

- Leg float: wechselseitig Beine ins Table Top
- Lower and lift: ein Bein Tabletop halten und als seitlich raussinken lassen und wieder zurückziehen, dann 2. Bein.
- Hüftbeuger dehnen
- Becken mehrmals zurückkippen und so Balls mini mitrollen lassen
- Bälle höher legen (in Hohlkreuz) 1-2 Min schmelzen, dann Becken mehrmals zurückkippen (kippt nicht wirklich, aber mehr Druck gegen Bälle)
- Bälle breiter in Lendenmuskeln klemmen (WS ist wieder neutral): Side to side. Beine und Becken hin und her rollen, Kopf dreht gegengleich. Plus Armdrehung. Der wechselseitige Druck in die Seitenkante des Lendenmuskels löst diesen.
- Eventuell Bälle der WS entlang stets ca. zwei Rippen weiter hoch versetzen und immer für 3 tiefe Atemzüge bleiben. So bis zum Nacken weiter hocharbeiten.
Oder: Fishposition über ein Lagerungskissen oder gerolltes Tuch. Kopfkissenhöhe anpassen!
- Ein Ball unter Hinterkopf. Nickbewegung (Nacken verlängern). Aus dieser Position Sanft Druck & Lösen (Hinterkopf gegen Ball mehrmals)

Bauchlage oder Vierfüßler

- Arm & leg lift

Sitzend auf Stuhl oder Schneidersitz

- Nadel und Faden

Natürlich gilt:

Tägliche Bewegung, Treppensteigen wie eine Königin ☺ und Balance in vielerlei Varianten

Anpassen im Gruppentraining

Grundsätzlich:

Immer über Seiten rollen beim aufsitzen oder hinliegen

keine WS-Beugung mit Krafteinwirkung (betrifft curl up/ Roll up/ Kerze/ überrollen etc)

WS-Rotationen nur ohne Kraft/ Schwung/ Wippen ausführen (nicht endgradig)

WS-Kombinationsbewegungen vermeiden (z. B. Twisted Rolldown oder Seitenbeuge mit Rotation)

Achtung auch bei Rückenlage auf Rolle wegen verstärktem Druck auf Wirbel.

Auflagefläche in Rückenlage anpassen (Keilkissen, höheres Kopfkissen etc)

Weniger ist mehr!

Unbedingt mitmachen: Alle Einbeinstand- und Balanceübungen

Partner?

Sanfte Rückenmassage mit Activball in kleinen kreisenden Bewegungen entlang der WS vom ISG zum Nacken hocharbeiten, beide Seiten.

Kommunizieren, was Druck anbelangt. Benötigt eine feste Unterlage.