

Fit und aktiv gegen Osteoporose

MIA SCHMIDT:

Hallo

Zu jedem Training zur Vorbeugung bei Osteoporose gehört natürlich das Thema Ausdauer.

Denn

wenn Sie dieses Ausdauer nicht haben dann können Sie alle diese Bewegungen nicht absolvieren die schließlich zur Stärkung Ihrer Knochendichte beitragen.

Unsere Übungen

sind einfach

und betreffen alle Gelenke und wir beginnen

mit den Händen

die wir

öffnen spreizen

und genauso intensiv auch wieder schließen zu einer Faust.

Achten Sie mal auf diese Finger- und Handbewegungen.

Öffnen Sie und schließen Sie

ganz intensiv.

Wirklich weit spreizen

damit die Durchblutung ganz ganz gut angeregt wird.

So variieren Sie

eine Hand ist mit dem Handrücken nach oben gerichtet

die andere mit der Handfläche

und die Bewegung bleibt

und wir wechseln.

T

t

ganz weit

hinaus

weg

nur die Hände richtig rauswerfen in die Streckung

wir wechseln

ständig

und wir gehen auch mal von der einen Seite

zur andern

damit das Gehirn etwas zu tun bekommt

und immer öffnen

und wieder ganz intensiv schließen

und ausschütteln.

Und wir heben die Arme an

beugen einen Arm und strecken ihn

ganz intensiv

und den andern

weg

ran

so gut wie das Ihr Bewegungsausmaß erlaubt.

Und beide

t

ran

und schneller geht es auch damit der Kreislauf angeregt wird

ta

ganz kräftig.

Und locker lassen

In den Nacken werfen Sie die Hände

in den Rücken.

In den Nacken

und in den Rücken.
Und wechseln Sie ständig.
Sie merken wie Ihnen dabei warm wird
Und ausschütteln
ganz locker werden
und immer in Bewegung bleiben
damit können wir die Ausdauerleistung
sehr schön anregen.
Und wir nehmen die Hände wieder wie am Anfang strecken
und beugen wir die Finger
So wir können das auch wechselweise
Uuund
wir drehn die Hände und öffnen schließen
und lassen Sie die Bewegung durch den ganzen Körper fließen indem Sie einfach
mitgehen
und wieder wechselnd
öffnen
und schließen
So drehen
nur einmal als Vorübung
jetzt
weg weg
und wir gehen zur Seite
weg weg
jawoll
und schütteln aus
Dann nehmen Sie die Hände in den Nacken
Nacken
Rücken
Nacken
Rücken
Nacken
Rücken
Nacken und Wechsel
Und wieder die Hände vor
weit öffnen
Jetzt mit den Handflächen
nach oben gedreht
Und wir drehen eine Hand wieder mit dem Handrücken nach oben
das dürfte jetzt gar kein Problem mehr machen
und wir wechseln in die andere
Richtung
So
für ganz Geübte:
weg
weg
weg
immer zur Seite
schieben
die offenen
Hände
und ausschütteln.
Dann nehmen Sie die Arme wieder
nach oben an die Schultern
öffnen
schließen
öffnen
schließen
öffnen
schließen
öffnen
schließen
gehen Sie gegeneinander
Jawoll

Schwingen Sie ihr Handtuch
nehmen Sies in eine Hand und schwingen Sie einfach nur das Handtuch
vor und zurück
und je schöner das Handtuch fliegt
desto besser ist das Bewegungsausmaß.
Und Sie können auch Ihrem Handtuch
ab und zu nachschauen
einfach schwingen
und sie kommen in eine Drehbewegung
Jetzt wollen wir das Handtuch in Achtern vor dem Rumpf
von einer Seite auf die andere Seite
schwingen
und immer drehen beugen und strecken
und wir wechseln die Seite
Schaun Sie ruhig ab und zu Ihrem Handtuch nach
damit Sie auch der ganzen Bewegung
die Wirbelsäule einbeziehen
und kommen Sie zu den Achtern
Greifen Sie mit beiden Händen das Handtuch
und kreisen Sie mit diesem Handtuch
und jetzt über Kopf
und bleiben Sie immer in Bewegung
und wieder wechseln Sie die Richtung
und kreisen Sie wieder über dem Kopf
da kommen Sie schon ganz schön außer Puste
wechseln Sie
die Hand
und werfen Sie ab
und fangen Sie Ihr Handtuch
Werfen Sies in die linke Hand
oder in die rechte je nachdem wo Sie angefangen haben
und werfen Sies von einer in die
andere Hand.
Und immer in Bewegung bleiben und
mitgehen.
Jetzt übergeben Sie das Handtuch auch noch hinter dem Rücken
und vor der Brust.
Und nie aufhörn im Bewegungsfluß
damit wirklich die Ausdauerleistung auch
erbracht werden kann.
Öffnen Sie das Handtuch
schwingen Sies vor
und zurück
Schwingen Sies jetzt in den Nacken.
Hoch und ab.
Auf
hoch
und wieder in den Nacken
immer weiter werden
auf
auf
und auf
und weit
und Achter schwingen
weit
weit
und vor rück.
Und kommen Sie zur Ruhe.

Nehmen Sie Ihr Handtuch in eine Hand
ein bißchen enger gefaßt
und stellen Sie sich vor es ist bleischwer
und dann
lassen Sie mal den langen Arm ganz schwer zur Seite hängen
und schütteln ein bißchen nach.
Spüren Sie
wie lang der Arm immer weiter wird
mit Ihrem Handtuch drin
nehmen Sies in die andre Hand
und probieren Sies nach der Gegenseite.
Wahrscheinlich gibt es einen Unterschied zu bemerken.
Aber mit mehr Training kann man das schon ausgleichen.
Dann nehmen Sie die Arme hoch
und
rotieren Sie in Ihrer Wirbelsäule.
Damit regen Sie die kurzen
Rückenmuskeln an
die natürlich auch wenn Sie kräftiger sind
einen kräftigen Knochen zur Folge haben.
Einfach drehen
drehen
drehen
und schütteln Sie ganz locker aus.
Und wieder seit
seit
ganz leicht hängen
und den Arm schwer werden lassen
wechseln Sie.
Schauen Sie ab und zu mal ob der Arm auch wirklich lang hängt.
Und wir nehmen die Arme schulterhoch und Sie rotieren
drehen in der Wirbelsäule
spüren wies warm wird an dieser Stelle
wir tun ja immer noch etwas für die Ausdauer.
Ganz kräftig drehen
drehen
und
lassen Sie
die Arme
hängen
und nehm Sie das Handtuch ganz lang
und schwerfen Sie es über die Schulter
rück
weg
rück
weg
rück
werden Sie weit in der Schulterbewegung
weit
mit der andern Hand
ebenfalls probieren
weit
da
weg
da
weg
wechseln Sie
von einer Hand in die andre Hand
rüber
weg
rüber
weg
rüber
weg
rüber

und fassen
und schütteln Sie
ganz leicht wieder wie am Anfang.
Der Arm wird immer länger die Hand geht schon zum Boden
beinah
und wechseln
immer weiter [unverständlich]
und dann nehm wir das Handtuch in den Nacken.
Halten uns fest denken mal an die Beine
ha
rollen ab über die Fußsohle und kommen zum Stand auf einem Fuß
schwingen
ein Bein vor und rück
halten Sie sich am Handtuch fest.
Nehmen Sie das andere Bein.
Ganz locker
aus der Hüfte heraus
schwingen
und gut festhalten
und stehen Sie
und stehen Sie mehr auf der Außenkante
und dann auf dem ganzen Fuß.
Das ist eine ganz wichtige Bewegung
zur Verbesserung der Fußbelastung
und gehen Sie von einem
Fuß auf den anderen
und wir schlenkern nochmal das Bein
halten Sie sich fest an IHRM Tuch
wie an einem Geländer
und stehen Sie wieder auf beiden Füßen ganz stabil
und wir nehmen das andre Bein
vor
Halten Sie sich fest am Tuch.
Federn Sie auf der ganzen Fußsohle
und wir nehm das Handtuch wieder nach vorne
und schütteln wieder von oben herunter
und wechseln wieder auf die andre Seite
und rotieren wieder
Nehmen Sie das Handtuch in den Nacken
und atmen Sie gut durch.

Bewegung ist nicht das Einzige
was
dem Knochen gut tut in seinem Aufbau
es ist auch
die Ernährung.
Und es ist die calciumreiche Ernährung.
Und dieses Calcium finden Sie in den Milchprodukten
wie zum Beispiel in den fettarmen Hartkäse.
Hundert Gramm Emmentaler
denken schon
ihren Tagesbedarf
ist das nich wunderbar?