



VitalWanderWelt - Wanderweg Klunsberg- Bewegung beugt vor

Infopunkt



Bewegung beugt vor

DIE KNOCHEN STÄRKEN

Mit Übungen zur Vorbeugung oder Behandlung von Osteoporose können Sie die Rückenmuskulatur und den Bewegungsapparat kräftigen:

- Im Stand die Arme nach oben strecken, dann die Handinnenflächen mit aller Kraft zusammenpressen und wieder lockerlassen.
- Die Fingerspitzen beider Hände mit großer Kraft gegeneinanderpressen und wieder loslassen.
- Die Handflächen vor dem Brustkorb so fest wie möglich zusammendrücken und wieder lockerlassen.

Wiederholen Sie diese Übungen fünf bis zehn Mal. Die Übungen dürfen Ihnen keine Schmerzen bereiten.

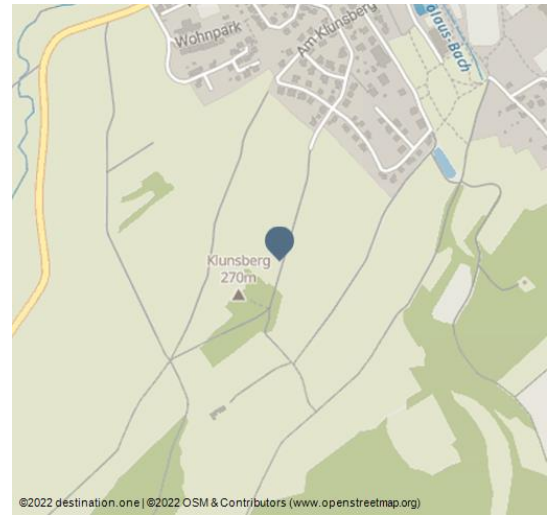
IM ALTER STEIGT DAS OSTEOPOROSE-RISIKO

Osteoporose ist eine Erkrankung, die zumeist im Alter auftritt. Die Dichte der Knochen nimmt ab und damit ihre Stabilität. Die Folge sind Beschwerden, die die Lebensqualität mindern, wie Rückenschmerzen, eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit und Knochen, die bei Belastung schneller brechen können. Ein Drittel aller Frauen und auch immer mehr Männer nach der Menopause sind von Osteoporose betroffen.

www.vitalwanderwelt.de

Impressum:
© VitalWanderWelt Marketing GmbH, Lemgo (Lippe) & Jülich (Bielefeld)

VitalWanderWelt Wanderweg Klunsberg - Bewegung beugt vor - © Projektbüro
VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Bewegung beugt vor

Mit Übungen zur Vorbeugung oder Behandlung von Osteoporose können Sie die Rückenmuskulatur und den Bewegungsapparat kräftigen:

- Im Stand die Arme nach oben strecken, dann die Handinnenflächen mit aller Kraft zusammenpressen und wieder lockerlassen.



Adresse:

5
33039 Nieheim

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Beatrice Brinkmeyer

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/cTxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039792

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20