

Der Knochen mag es sportlich

Mit den nachfolgenden **5 Übungen** haben wir Ihnen ein Trainingsprogramm zusammengestellt, das Sie jederzeit bequem zu Hause durchführen können.

Dabei ist das **Aufwärmen** wichtig, um Ihren Kreislauf und Ihre Muskeln in Schwung zu bringen.

Kleine, einfache **Dehnübungen** lockern die Muskeln sowie die Faszien und lindern Schmerzen.

Die ständige Erneuerung des Knochens ist abhängig von der Höhe der Krafteinleitung durch den Muskel.

Deshalb sind Übungen zur Stärkung der Muskeln unabdingbar. Dies gilt besonders für die hüftumgebende Muskulatur – Gesäß und Oberschenkel.

Balance-Übungen schulen Ihr Gleichgewichtstempfinden und verbessern die Koordination Ihrer Bewegungsabläufe. So können Sie sich im Alltag sicherer bewegen.

So stärken Sie Ihre Knochen – viel Freude beim Training!

Ebenfalls hilfreich sind folgende Sportarten:

- ⊕ Balance-Übungen (Tai-Chi)
- ⊕ Krafttraining
- ⊕ Training von Alltagsaktivitäten

Die Fünf Esslinger (nach Dr. Martin Runge) Ihr Trainingsprogramm

1 Esslinger: Balance zur Seite – Sturzprävention Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

Ausgangsstellung: Aufrecht in leichter Grätschstellung. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.

- ⊕ Seitliche Verlagerung des Körpergewichts auf ein Standbein, das andere „Spielbein“ wird angehoben. Der Einbeinstand wird 4 Sekunden eingehalten.
- ⊕ Dann Verlagerung mit breitem Schritt zur Seite auf das andere Bein, dort ebenfalls 4 Sekunden Einbeinstand einhalten.
- ⊕ Jeden Tag 5 x 1 Minute lang, das ist wirkungsvoller als einmal 5 Minuten.



Entscheidend ist: Die Fliehkraft des Körpers zur Seite wird aufgefangen. Unbedingt versuchen, jeweils 4 Sekunden lang stehen zu bleiben.

2 Esslinger: Dehnung der Muskelfaszien – Lockerung der Rückenmuskeln

Ausgangsstellung: Sicherer Stand vor einer Kiste oder einem Hocker, Knie gestreckt.

- ⊕ Langsam über 4 Sekunden Rumpf nach vorne beugen und Gewicht auf die Arme bzw. Kiste/Hocker verlagern.
- ⊕ Gewicht auf den Armen lassen, Katzenbuckel machen.
- ⊕ Gebeugten Rumpf 8 Sekunden lang millimeterweise hin und her bewegen. In Zeitlupe wieder aufrichten.
- ⊕ 1–2 Minuten lang wiederholen, 5 x pro Tag.



Entscheidend ist: Die Rückenmuskeln können nur dann gedehnt werden, wenn sie durch das Auflegen des Gewichts auf die Kiste den Rumpf nicht halten müssen. Muskeln mit gedehnten Faszien werden besser ernährt und entwickeln seltener chronische Schmerzen.

Die Fünf Esslinger (nach Dr. Martin Runge)

Ihr Trainingsprogramm

3 Esslinger: Trippeln auf den Vorfüßen – hohe Kraftereinleitung zum Knochenaufbau

Mit den Vorfüßen auf der Stelle laufen, ohne die Fersen aufzusetzen.

- ⊕ Im persönlichen Tempo, 2 Doppelschritte pro Sekunde.
- ⊕ Anfangs nur 30 Sekunden lang, 1x pro Tag.
- ⊕ Über Wochen hinweg ganz allmählich steigern, jeweils pro Woche um 30 Sekunden, bis hin zu 2 x 3 Minuten.



Entscheidend ist: Die hohe Kraftereinleitung abwechselnd in ein Bein stimuliert das Knochenwachstum von Beinen und Wirbelsäule. Schnelle Bewegungen sind zur Sturzvermeidung nötig.

5 Esslinger: Modifizierter Liegestütz – Kraft von Armen und Rumpf

Ausgang: Stuhl/Kiste oder Tisch rutschfest vor eine Wand stellen.

- ⊕ Liegestütz entsprechend den Regeln für Kraftaufbau durchführen, d. h. langsam 4 Sekunden runter, 4 Sekunden hoch. Rumpf dabei gerade lassen, d. h. Körper gestreckt.
- ⊕ Anfangs 5x, später 10x wiederholen, bei zunehmender Fitness die Übung 2 x je 10 x durchführen, jeweils mit 3–5 Minuten Pause dazwischen.



Entscheidend ist: Die Muskeln sollten bei jeder Serie ins „Brennen“ kommen.

Wichtig: Diese Übung nur jeden 2. Tag. Der Tag Pause ist zur Regeneration der Muskeln (genau wie beim 4. Esslinger) nötig.

4 Esslinger: In Zeitlupe aufstehen – Kraft der hüftumgebenden Muskeln verbessert die Knochenfestigkeit

Langsames Aufstehen und Hinsetzen ohne Armeinsatz, je nach aktueller Fitness aus verschiedenen Sitzhöhen (Stuhl: 45 cm, Kiste: 30 cm).

Ausgang: Sie sitzen vorn auf der Kante eines Stuhls oder eines Hockers/Kiste, Arme vorgestreckt oder auf der Brust gekreuzt.

- ⊕ Ganz langsam über 4 Sekunden ohne Armeinsatz aufstehen, aber **nur bis zur halben Höhe(!)**, dann sich ebenso langsam wieder hinsetzen.
- ⊕ Die Sitzfläche kurz berühren, das Gesäß so weit wie möglich nach hinten strecken, dieses Aufstehen und Hinsetzen 5–10 x wiederholen.
- ⊕ Diese Serie à 5–10 Wiederholungen ein zweites Mal durchführen, dazwischen 5 Minuten Pause.



Entscheidend ist: Die Muskeln sollten bei jeder Serie ca. 40 Sekunden lang „brennen“; ohne diese leichten Schmerzen kein Muskelwachstum.

Wichtig: Diese Übung jeden 2. Tag durchführen.

Die vorgestellten Übungen sind eine Auswahl aus dem „Fünf Esslinger“-Programm.

Siehe www.privatpraxis-dr-runge.de

