

Osteoporóza a cvičenie

1. **Silové cvičenia** – Pomôžu vám získať silu a kondíciu. Posilnia vaše svaly a zvýšia pevnosť vašich kostí.

Unoženie

Spevňuje bedrové svalstvo, stehná a zadok, súčasne pomáha zlepšiť rovnováhu.

Cvik opakujte **10x** na každú stranu, **3x** do týždňa. Po spevnení svalstva môžete postupne pridávať na členky závažia.



Dvíhanie nohy v ľahu na bruchu

Posilňuje kríže a zadok. Naťahuje ohýbače bedrového kĺbu a prednú stranu stehien.

Opakujte tento cvik **10x** s pravou aj ľavou nohou, **3x** do týždňa. Po spevnení svalstva môžete postupne pridávať na členky závažia.

2. **Cviky na posilnenie srdca** – Zlepšujú vaše celkové zdravie, znižujú riziko vzniku ochorení a posilňujú kosti.

Chôdza alebo pomalý beh

Predstavujú dobrý tréning na posilnenie srdca, ktorý súčasne buduje svaly, ich silu a podporuje obnovu kostnej hmoty.

Ideálne je praktizovať cviky na posilnenie srdca **2 – 3 hodiny** týždenne. Každý z cvikov by mal trvať **30 minút** nepretržite.



Tanec

Pomáha budovať svaly, zlepšuje rovnováhu a podporuje obnovu kostnej hmoty.

Odborníci odporúčajú stráviť **2 – 3 hodiny** týždenne cvikmi na posilnenie srdca, ale nemusia sa týkať iba tanečného parketu.



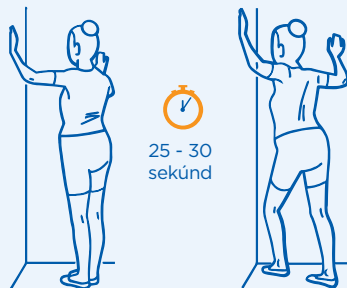
Ďalšie cvičenia nájdete na: www.krehkekosti.sk

3. **Cviky na držanie tela** – Zmierňujú zhrbený postoj a znižujú riziko vzniku zlomenín, zvlášť zlomenín chrbtice.

Natahovanie v rohu miestnosti

Pomáha natiahnuť vaše ramená a vyrovnáť chrbát v jeho hornej časti, čím pomáha vyrovnávať zaoblené ramená.

Opakujte **2x** s pravou aj ľavou nohou, **3x** do týždňa.



 5 sekúnd



Cviky na brušné svalstvo

Spevňujú trup a zlepšujú držanie tela. Lahnite si tak, aby ste sa chrbtom čo najviac dotýkali zeme. Ohnite nohy v kolenách a oprite chodidlá o zem. Založte si ruky za hlavu tak, že lakte budú smerovať smerom von.

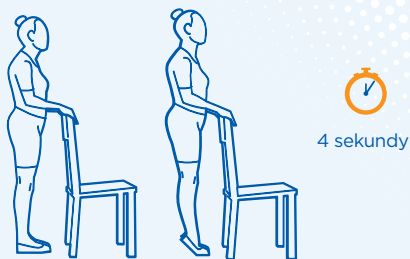
Opakujte **10x**, dve minúty si oddýchnite a znovu opakujte. Optimálna frekvencia je **2x** do týždňa.

4. **Rovnovážne cvičenia** – Zlepšujú rovnováhu, tým znižujú pravdepodobnosť pádu a následné riziko vzniku zlomenín.

Cviky na špičkách

Spevňujú lýtka a členky, čím zlepšujú stabilitu a rovnováhu.

Opakujte **10x**, dve minúty si oddýchnite a znovu opakujte. Optimálne cvičiť **2x** do týždňa.



Kízanie po stene

Spevňuje stehná, brucho a chrbát, pomáha vyrovnávať zaoblený chrbát v hornej časti chrbtice a tiež pomáha vyrovnávať nohy.

Opakujte **10x**. Odporúča sa cvičiť **2 - 3x** do týždňa.



 3 sekundy