



# Verschleiß

## Übungen bei Arthrose

**Ziel der Übung:** Gelenkverschleiß ist eine ganz normale Alterserscheinung, doch manchmal beginnt Arthrose aufgrund einer Verletzung oder Fehlstellung schon in jungen Jahren. Sie befällt hauptsächlich die Knorpel und Knochen von Gelenken, die Gewichte tragen müssen. Bei dieser Übung durchlaufen die Wirbelsäulengelenke ihr gesamtes Bewegungsspektrum. Die Knorpel werden mit Gelenkschmiere befeuchtet und die Gelenke vor Abnutzung geschützt.

**Step 1** Legen Sie sich auf die Seite und strecken die Arme weit über den Kopf. Ihre Beine sind ebenfalls gerade ausge-

streckt. Die Bauchmuskeln sind angespannt. **Step 2** Drücken Sie Kopf und Knie zur Brust, schlingen Sie die Arme um Ihre Beine und rollen sich zu einer Kugel zusammen. Spüren Sie dabei die Dehnung in Ihrer ganzen Wirbelsäule. Zählen Sie bis zehn.

**Step 3** Nun rollen Sie sich wieder auseinander und strecken sich so, dass Ihr Rücken bogenförmig gewölbt ist. Bleiben Sie in dieser Position und zählen bis zehn. Führen Sie diese Bewegungsfolge fünfmal aus. Dann rollen Sie sich auf die andere Seite und wiederholen die Übung wie beschrieben.



2



1 + 3

Entspannt im Job

### Übung 10

Der Alltag einer Kosmetikerin ist mit viel Stress und einseitiger Belastung verbunden. Deshalb ist es besonders wichtig, regelmäßig etwas für die Fitness zu tun. **Wir zeigen Ihnen in jeder Ausgabe von KOSMETIK international** eine Übung zum Mitmachen. So haben Sie am Ende des Jahres eine komplette Sammlung. Sie haben eine Folge verpasst? Kein Problem – Sie können sie sich unter [www.ki-online.de](http://www.ki-online.de) herunterladen.

### Extratipp

**Ist diese Übung gut für mich?** Die Übung eignet sich für alle Rückentypen. Sie beugt chronischen Schmerzen vor, lindert Steifheit und bewahrt den Gelenken, die bereits von Arthrose befallen sind, ihre Beweglichkeit.

