

# Wertigkeit und Auswirkung unterschiedlicher körperlicher Aktivitäten

Übungen	Beispiel	Verringert den Verlust an Knochenmineraldichte
Statische Übungen/Aktivitäten mit Eigengewichtsbelastung*	Einbeinstand	proximales Femur Bei postmenopausalen Frauen
Dynamische Übungen/Aktivitäten mit Eigengewichtsbelastung* von geringer Intensität	Zügiges Gehen, Tai Chi	Lendenwirbelsäule (LWS) Bei postmenopausalen Frauen
Dynamische Übungen/Aktivitäten mit Eigengewichtsbelastung* von hoher Intensität	Jogging, Springen, Laufen, Tanzen, Ganzkörpervibration	LWS proximales Femur Bei prämenopausalen Frauen
Übungen mit geringer Intensität und ohne Eigengewichtsbelastung	Übungen gegen geringe Widerstände und mit hoher Wiederholungszahl	Kein Effekt
Übungen gegen hohe Intensität und ohne Eigengewichtsbelastung	Progressives Widerstandstraining gegen hohe Widerstände (z.B. Gewichte) und mit geringer Wiederholungszahl	LWS proximales Femur Bei prä- und postmenopausalen Frauen
Kombinierte Trainingsprogramme: - Eigengewichtsbelastung* - hohe Widerstände - Körperbalance - Flexibilität	Aerobes Training, z. B. Jogging, Stufen steigen, zügiges Gehen und progressives Widerstandstraining und Tai Chi, Tanzschritte, sicherer Einbeinstand, Stretching	LWS proximales Femur Bei postmenopausalen Frauen + Frakturprävention

\* Aktivitäten mit Eigengewichtsbelastung = Übungen / Aktivitäten / Training in aufrechter Körperposition ohne Immersion (z.B. ohne Auftrieb des Wassers)