FÜR ALLE ÜBER 50

Die besten Krafttrainings-Übungen

© stock.adobe.com – BGStock72

Inhalt

3 Krafttraining im Alter – für ein langes, und leistungsfähiges Leben

4 Warm up:

6 6 effektive Übungen die Sie ohne Geräte jederzeit zuhause durchführen können:

9 Trainingshäufigkeit, Wiederholungs- und Pausenzeiten:

Krafttraining im Alter – für ein langes, und leistungsfähiges Leben

Ab dem 30. Lebensjahr baut der Menschliche Körper ca. 1% Muskelmasse pro Jahr ab. Die Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt. Ohne ausreichend körperliche Aktivität büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr ca. 40% seiner Muskelmasse ein. Wenn die Muskelmasse sinkt, hat das Folgen für den gesamten Organismus. Der Stoffwechsel wird heruntergefahren und damit einhergehend sinkt der Energieverbrauch. Diese Verschiebung kann die Entwicklung unterschiedlicher Stoffwechselkrankheiten begünstigen.

Zusätzlich steigt das Risiko für Osteoporose, Arteriosklerose und Herz-Kreislauferkrankungen.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät gegen den Muskelabbau gegenzusteuern, Krafttraining für ältere Menschen wird sogar ausdrücklich empfohlen.

Hier erfahren Sie auf was Sie achten müssen und welche Übungen Sie ohne zusätzliche Geräte zuhause durchführen können.

Die Vorteile von Krafttraining für Senioren

- Steigerung/Erhalt der Muskelmasse und Muskelkraft
- Erhalt und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten
- Verbesserung und Erhalt der Funktionsfähigkeit von Knorpeln, Bänder und Sehnen
- Zunahme der Knochendichte
- Verminderung von Beschwerden am Bewegungsapparat (z.B. Rücken- oder Kniebeschwerden)
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung des Immunsystems
- Gesteigerte Schlafqualität
- Steigerung der psychischen Gesundheit
- Verringertes Risiko für Demenz, Diabetes Typ 2, Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Was Sie beim Trainieren beachten müssen:

- **Wärmen Sie sich auf:** Das Warmup (Aufwärmen) dient der Verletzungsprophylaxe und soll Ihren Körper auf das anschließende Training vorbereiten. Mithilfe dieser Übungen wärmen Sie Ihre Muskeln und Gelenke auf und aktivieren Ihr Nervensystem, um das Krafttraining besser und effektiver ausführen zu können.
- **Trainieren Sie langsam:** Wenn Sie die Bewegungen langsam durchführen, haben Sie mehr Kontrolle und erreichen einen größeren Effekt auf die Muskulatur. Vor allem Einsteiger sollten auf eine langsame und korrekte Ausführung achten.
- **Halten Sie Körperspannung:** Halten Sie eine Grundspannung in der Körpermitte (Bauch, Gesäß) und vermeiden Sie bei allen Übungen ein Hohlkreuz, sowie einen Rundrücken
- **Trainieren Sie im schmerzfreien Bewegungsausmaß:** Führen Sie die Übungen nur so weit aus, dass keine Ausweichbewegungen und/oder Schmerzen auftreten.

Warm up:

Auf der Stelle gehen:

Gehen Sie zügig auf der Stelle und bewegen Sie dabei die Arme mit etwa 90° gebeugten Ellenbogen im Kreuzgang mit.

Arm Kreisen:

Stehen Sie aufrecht und führen Sie 10 große Kreisbewegungen mit den Armen neben dem Körper durch.

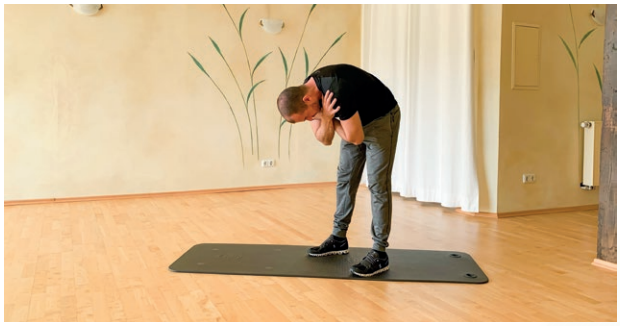
Beckenkreisen:

Stehen Sie aufrecht, legen Sie die Hände auf Ihre Hüften und Kreisen Sie Ihre Becken 10x in jede Richtung.

Wirbelsäule beugen und strecken:

Stellen Sie sich aufrecht und legen Sie Ihre Hände überkreuzt auf die gegenüberliegende Schulter. Rollen Sie nun langsam Stück für Stück Ihre Wirbelsäule so weit wie möglich ein. beginnen Sie, indem Sie Ihr Kinn auf Ihre Brust ziehen. Richten Sie Ihren Oberkörper anschließend wieder auf, überstrecken Sie Ihren Oberkörper nach hinten und schauen Sie nach oben an die Decke.

Führen Sie diese Bewegung 10x aus.



ANZEIGE

17 Gratis-Wunder-Übungen:

#9 wird Sie garantiert verblüffen!

Mit Prof. (DHfPG) Dr. Wessinghages
3-Minuten-Übungen mit Sofortwirkung
erhalten & steigern Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit spürbar.

- Ohne Geräte,
- ohne Schwitzen und
- in Ihrem eigenen Zuhause.

Gleich hier klicken & einfach kostenlos anfordern!

6 effektive Übungen die Sie ohne Geräte jederzeit zuhause durchführen können:

Übung 1: Kniebeuge

Schritt 1: Stellen Sie sich schulterbreit und halten Sie die Arme gebeugt vor dem Körper

Schritt 2: Beugen Sie die Knie so weit, wie es für Sie möglich ist, ohne die Fersen dabei vom Boden abzuheben und richten Sie sich langsam wieder auf.

Den Oberkörper könne Sie dabei mit gerader Wirbelsäule nach vorne neigen.

Hinweis

Die Füße stehen „leicht“ geöffnet und die Knie dürfen nicht nach innen fallen

Übung 2: Beckenlift

Schritt 1: Legen Sie sich mit gebeugten Beinen in Rückenlage und stellen Sie die Füße Schulterbreit, nah an das Gesäß heran.

Schritt 2: Drücken Sie nun Ihr Gesäß nach oben und strecken Sie die Hüfte, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Die Arme und der Kopf liegen dabei locker auf dem Boden.

Schritt 3: Gesäß langsam wieder absenken und kurz vor Bodenberührung wieder nach oben heben.

Variante: Zur Intensivierung der Übung beide Füße nur auf den Fersen aufstellen und/oder die Übung einbeinig durchführen.

Übung 3: Diagonale im 4-Füßler

Schritt 1: Gehen Sie in den 4- Füßler Stand. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Blick ist nach unten gerichtet.

Schritt 2: Lösen Sie einen Arm und das gegenüberliegende Bein vom Boden und strecken Sie beides so weit, bis sich Arm und Bein parallel zum Boden befinden.

Schritt 3: Setzen Sie Arm und Bein wieder auf dem Boden ab und führen Sie die gleiche Bewegung auf der anderen Seite durch.

Übung 4: Rückbeuge aus Bauchlage

Schritt 1: Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie den Kopf leicht vom Boden ab und richten Sie Ihren Blick nach unten auf den Boden. Arme und Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden.

Schritt 2: Heben Sie Arme und Beine vom Boden ab, halten Sie die Spannung einen Moment und Legen Sie Arme und Beine anschließend wieder auf dem Boden ab.

Übung 5: Liegestütze

Schritt 1: Stellen Sie sich Schulterbreit etwa einen Meter von einer Wand entfern und stützen Sie beide Hände, leicht nach innen gedreht, auf Schulterhöhe an der Wand.

Schritt 2: Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und halten Sie den Rumpf und den Oberkörper in einer Linie.

Schritt 3: Beugen Sie nun die Arme und bewegen Sie den Körper zur Wand hin, die Ellenbogen gehen dabei nach außen. Ist der Kopf kurz vor der Wand, langsam die Arme wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkommen.

Variante: Wenn die Übung an der Wand zu einfach wird, können Sie Ihre Hände auch an einer Tisch-, Stuhlkante oder auf dem Boden platzieren. Achten Sie bei jeder Variante darauf, dass Ihr Becken gestreckt und die Arme auf Schulterhöhe platziert sind.

6: Unterarmstütz

Schritt 1:

- Stützen Sie Ihre Unterarme und Füße so auf, dass der Rumpf und die Beine ganz gerade sind
- die Ellenbogen stützen direkt unter den Schultern und die Unterarme liegen auf dem Boden auf.
- Stellen Sie die Füße Schulterbreit und richten Sie Ihren Blick auf den Boden

Schritt 2: Halten Sie diese Position für 30-45 Sekunden

Vaianten:

1. Wenn die Übung zu schwer ist, könne Sie die Übung mit gebeugten Knien durchführen
2. Wenn Sie es schwerer haben wollen, bauen Sie Spannung auf, indem Sie die Ellenbogen in den Boden drücken

Trainingshäufigkeit, Wiederholungs- und Pausenzeiten:

- Trainieren Sie 2-3x pro Woche an nicht aufeinanderfolgenden Tagen
- (machen Sie immer mindestens einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten, um den Körper ausreichen Zeit zur Regeneration zu ermöglichen)
- Führen Sie 2-4 Durchgänge (Sätze) mit jeweils 10-15 Wiederholungen durch
- Führen Sie zu Anfang 2 Sätze mit 10 Wiederholungen durch und steigern Sie sich in jeder Trainingseinheit um 1x Wiederholung.
- Wenn Sie bei 2x15 Wiederholungen angekommen sind, führen Sie im nächsten Training 3x10 Wiederholungen durch und steigern Sie erneut in jeder Trainingseinheit um 1x Wiederholung
- Machen Sie zwischen den Sätzen eine Pause von 20-30 Sekunden

Die beliebtesten maxLQ-Reports

Weitere Gratis-Reports per Klick

Akupressur
Jetzt kostenlos herunterladen

7 Rezepte gegen Bluthochdruck
Jetzt kostenlos herunterladen

8 Maßnahmen gegen Bluthochdruck
Jetzt kostenlos herunterladen

16 gefährliche Blutzuckerfallen
Jetzt kostenlos herunterladen

Krafttrainingsübungen
Jetzt kostenlos herunterladen

Wessinghages Wunder-Übungen
Jetzt kostenlos herunterladen

Impressum:

Verlag
MaxLQ, ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste)

Geschäftsführer
Richard Rentrop, Bonn

Redaktionell Verantwortlicher
Marc Hochstädter

Adresse
FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste), Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn

Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Informationen und Tipps können aber ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge.

Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die diese Broschüre betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.