

# Starke Workouts

für Senioren

von  
Ilka Holst und  
Anke Haberlandt



SingLiesel

Druck  
FINIDR, Czech Republic

Gestaltung  
grundmanggestaltung

Satz  
Martin Janz, Freiburg i.Br.

Umschlag  
Martin Janz, Freiburg i.Br.

Fotos  
© Johannes Röser

Icons  
Gummiband: © vectorwin/shutterstock.com  
Handtuch: © anastasiia ivanova/ shutterstock.com  
Hantel: © graphixmania/shutterstock.com  
Kissen: © davooda/shutterstock.com

ISBN 978-3-948106-12-6

© 2024 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Die Übungen in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig ausgewählt und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# INHALT



Üben mit dem Buch	6
Krafttraining Know-how	10
Aufwärmen	14
Abwärmen und Nachdehnen	19

## DIE ÜBUNGEN

---

Übungen für Beine und Gesäß	28
Ganzkörper-Übungen	46
Übungen für den Rumpf	56
Übungen für Schultern, Arme und Hände	82

## WORKOUT – MINI-PROGRAMME

---

Gutes für den Rücken im Stehen	105
Gutes für den Rücken im Vierfüßlerstand	107
Gutes für den Rücken mit dem Stuhl	109
Stehen wie ein Fels	111
Standhaft wie ein Baum	113
Muckibuden-Workout ohne Geräte	115
Muckibuden-Workout mit Gummiband	117
Kurz und knackig für das Gesäß	119
Arme wie Arnold	121
Beckenbodenfitness	123
Bauch – Beine – Po	125
B. M. W. – Bauch muss weg	127
Fit mit dem Gummiband	129
Starker Rumpf	131
Kraftvolle Beweglichkeit für freie Gelenke	133
Ausklang	134
Über die Autorinnen	135

# Üben mit dem Buch

## SO KLAPPT DAS TRAINING ZUHAUSE

Zu Beginn widmen wir uns der Vorbereitung für ein sicheres und effektives Training in den eigenen vier Wänden.

### ÜBUNGSPLATZ

Gehen Sie mit offenen Augen durch Ihre Wohnung und halten Sie Ausschau nach einem Platz, der für ein Workout geeignet scheint:

- Breiten Sie Ihre Arme aus und drehen Sie sich langsam um sich selbst, ohne dabei Wände oder Einrichtungsgegenstände zu berühren.
- Wenn Ihr gewähltes Übungsprogramm eine Bodenübung enthält, sollten Sie außerdem genügend Platz haben, um sich auszustrecken.
- Prüfen Sie den Boden auf eventuelle Stolperfallen, wie z. B. Teppichläufer.

### KLEIDUNG

Tragen Sie bequeme, sporttaugliche Kleidung. Aufgrund einer möglichen Verletzungsgefahr ist es empfehlenswert, auf das Tragen von Schmuck, Gürtel und überlangen Hosen zu verzichten.

Für einen sicheren Stand und rutschfreie Bewegungen im Raum (Aufwärmübungen) empfehlen wir das Tragen von Antirutsch-Socken, festem Schuhwerk ohne Absatz oder Turnschuhen. Wenn Sie möchten, können Sie das Training auch barfuß durchführen.

### HILFSMITTEL

Für einige Übungen benötigen Sie eine rutschfeste **Gymnastikmatte**. Üben Sie auf einem Teppichboden, können Sie gegebenenfalls auf eine Woldecke oder ein großes Badetuch ausweichen. Wir empfehlen eine Mattendicke von mindestens 0,8 cm. Auf etwas dickerem Material liegt es sich für viele Menschen bequemer, da die Matte das Gewicht des Körpers abpuffert.

Wählen Sie einen **Stuhl** ohne Armlehne und mit stabilem Stand, ohne Rollen.

Die folgenden Hilfsmittel tauchen in den Übungen immer mal wieder auf. Die kleinen Symbole geben an, welche Hilfsmittel entweder für die ganze Übung oder nur für eine Variante benötigt werden.



Sie benötigen ein Paar **Hanteln** als Zusatzgewicht. Als Alternative können Sie das Hantelpaar durch zwei mit Leitungswasser gefüllte, gleich große Plastikflaschen ersetzen. Achten Sie darauf, dass die Flaschen sicher verschlossen sind und dass Sie diese gut greifen können.



Bei einigen Übungen kommt ein **Gummiband** zum Einsatz. Überprüfen Sie es vor jedem Einsatz auf kleine Risse oder Löcher, um ein Zerreißen unter Spannung zu vermeiden. Bewahren Sie Ihr Gummiband in einem verschließbaren Gefrierbeutel unter Verwendung von Babypuder auf.



Nutzen Sie ein klassisches **Handtuch** (etwa 50 x 100 cm), ein dünnes Sporthandtuch (Mikrofaser) oder einen Schal aus nicht dehnbarem Stoff für die Übungen



Bei Bodenübungen können Sie ein kleines **Kissen** als Unterlagerungshilfe z. B. für Ihre Knie nutzen.

## GESTALTUNG EINER TRAININGSEINHEIT

Zur Durchführung Ihrer Übungsrunde orientieren Sie sich am besten am Aufbau dieses Buchs. Beginnen Sie mit dem Aufwärmen (Aufwärm-Ritual, S. 16). Danach folgt die von Ihnen ausgesuchte

Übung oder das gewünschte Mini-Programm. Beenden Sie Ihr Workout mit Bewegungen aus dem Kapitel „Abwärmen“ (Cool-down, S. 20) und „Nachdehnen“ (Post Stretch, S. 22). Dieser Ablauf wird Ihnen gut-tun.

Starten Sie mit ein Mal Training in der Woche und steigern Sie Ihre Übungsrunden je nach Wohlbefinden und Bedürfnis. Pausen dürfen sein!

Nutzen Sie jede Möglichkeit, um sich zu bewegen:

- Gehen Sie aktiv spazieren.
- Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.
- Fahren Sie Fahrrad.
- Stehen Sie mehrmals hintereinander vom Stuhl auf.
- Stellen Sie sich beim Zähneputzen abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Fersen.
- Tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik.
- Seien Sie kreativ!

## TRINKEN

Achten Sie generell auf eine gute Flüssigkeitsversorgung im Laufe des Tages! Trinken Sie stilles Wasser, Saftschorlen oder Kräutertees. Unsere Empfehlung für Ihr Training lautet: Stellen Sie sich ein Glas Wasser in erreichbare Nähe. So können Sie bei Bedarf zwischen den Übungen oder direkt nach dem Workout trinken und damit Ihrem Körper etwas Gutes tun.

# DIE ÜBUNGEN

---

Auf den folgenden Seiten finden Sie Kräftigungsübungen, die zu Ihrer Orientierung in vier verschiedene Bereiche eingeteilt sind:

- Übungen für Beine und Gesäß
- Ganzkörper-Übungen
- Übungen für den Rumpf
- Übungen für Schultern, Arme und Hände

Bei den Übungen können Sie in den meisten Fällen zwischen mehreren Schwierigkeitsstufen (Levels) wählen, sodass Sie Ihr Training an Ihre Tagesform und an Ihre Fitness anpassen können. Außerdem finden Sie ergänzende Tipps und Empfehlungen.

# Beinabspreizer – für eine stabile Hüfte



Legen Sie sich seitlich auf die Matte. Richten Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß auf einer gedachten Linie aus. Zur besseren Stabilität stützen Sie sich mit der oberen Hand vor dem Körper ab, dabei berühren nur die Fingerspitzen den Boden. Aktivieren Sie Ihre Rumpfspannung, indem Sie die Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Heben Sie das obere Bein etwas über hüfthoch an

und verlängern Sie das Bein aus dem Hüftgelenk heraus. Der Fuß ist während des Bewegungsablaufs angezogen. Stellen Sie sich beim Heben vor, auf der Fußkante ein Buch zu balancieren. Senken Sie das Bein wieder ab. Wiederholen Sie die Übung, bis Sie eine Ermüdung in der seitlichen Hüftmuskulatur spüren.



Fällt es Ihnen schwer, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf den unteren ausgestreckten Arm abzulegen? Dann probieren Sie die Position mit einer kleinen Unterstützung durch ein gefaltetes Handtuch zwischen Arm und Kopf. Durch die Unterlagerung kommt es zu einer besseren Ausrichtung des Kopfs. So kann ein Engpass für Blutgefäße und Nerven vermindert werden.



**LEICHTES LEVEL** Zur besseren Stabilität beugen Sie das untere Bein an. Der obere Fuß darf beim Senken kurz den Boden berühren.

**MITTLERES LEVEL** Strecken Sie beide Beine in Verlängerung des Körpers aus, heben und senken Sie das obere Bein, ohne es abzulegen.

**SCHWERES LEVEL** Heben und senken Sie das Bein im oberen Drittel des Bewegungsradius. Halten Sie Ihr Becken stabil und senkrecht.



**POWER-VARIANTE** Befestigen Sie das Gummiband in Ringform etwas oberhalb der Knöchel um beide Beine. Ziehen Sie das Gummiband beim Heben des oberen Beins kraftvoll (aber nicht ruckartig) auseinander. Beim Senken halten Sie eine leichte Spannung im Band.

# Kniebeuge – für größere Beinkraft



**LEICHTES LEVEL 1** Stellen Sie sich im schulterbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien vor einen stabil stehenden Stuhl und stützen Sie sich mit beiden Händen auf der Lehne ab. Ihre Rumpfspannung ist aufgebaut und Ihr Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt (50:50).



**2** Beugen Sie die Knie unter Beibehaltung der natürlichen Schwingung der Wirbelsäule und stoppen Sie die Bewegung des Beckens nach hinten-unten kurz oberhalb der Kniehöhe, bevor Sie einen 90-Grad-Winkel erreichen. Gehen Sie von dort aus zurück zur Ausgangsposition. Die Gewichtsverteilung auf die Füße bleibt in der Länge jederzeit ausgewogen.

**MITTLERES LEVEL** Verringern Sie die Unterstützung durch den Stuhl, indem Sie sich nur noch auf dem Weg nach oben am Stuhl festhalten.

**SCHWERES LEVEL** Führen Sie die Übung ohne Festhalten am Stuhl aus. Halten Sie Ihre Arme etwas vor dem Körper nach außen rotiert.

1



**POWER-VARIANTE 1** Verlagern Sie Ihr Körpergewicht etwas mehr auf ein Bein, sodass die Gewichtsverteilung 70:30 beträgt. Nun gehen Sie wie links beschrieben in die Kniebeuge und schließlich zurück zur Ausgangsposition.

2



**POWER-VARIANTE 2** Verlagern Sie Ihr ganzes Körpergewicht auf ein Bein (100:0). Das andere Bein ist vom Boden angehoben. Gehen Sie nun in die beschriebene Beugung des Knies. Achten Sie bei dieser Variante noch mehr auf die Einhaltung der sogenannten Beinlinie: Das Knie und die Fußspitze des Standbeins zeigen in eine Richtung.



Um die Kraft der Füße und Ihre Fähigkeit, den Körper auszubalancieren, optimal zu nutzen, bietet sich der sogenannte Drei-Punkte-Stand an. Hierbei sind die Großzehenballen, die Kleinzehenballen und die Mitte der Ferse aktiv in den Boden gedrückt. Dadurch wird das Quer- und das Längsgewölbe der Füße aktiviert. Der Fuß wird gefühlt und optisch kürzer.

# Beinschwingen – zum Aufbau einer besseren Balance

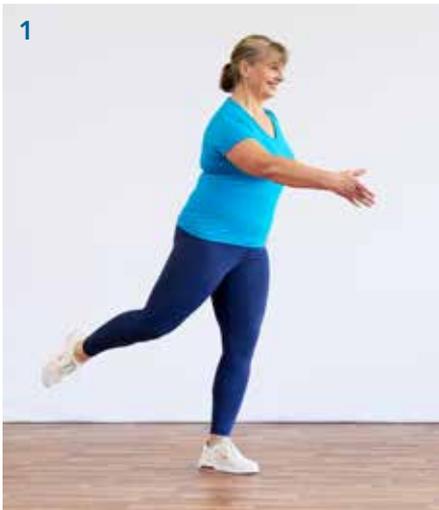


Stellen Sie sich aufrecht und seitlich zur Wand oder zu einem Stuhl. Ihre Bauchmuskulatur ist nach innen-oben voraktiviert und Ihr Atem fließt gleichmäßig.

**LEICHTES LEVEL** Stehen Sie auf einem Bein und halten Sie sich mit einer Hand an der Wand oder der Stuhllehne fest. Das freie Bein schwingt sacht etwas vor und zurück, wie eine Kirchturmglocke. Achten Sie darauf, dass sich die Bewegung im unteren Rücken gut anfühlt.

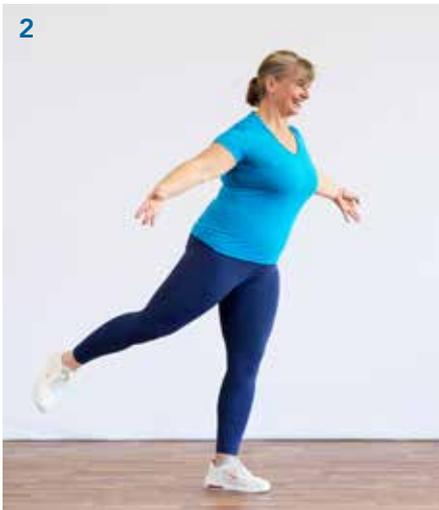
**MITTLERES LEVEL** Halten Sie sich nur fest, wenn Sie eine kleine Unterstützung für den aufrechten, sicheren Stand benötigen.

1



**SCHWERES LEVEL 1** Schwingen Sie das freie Bein ohne Stützhilfe. Wenn Sie möchten, lassen Sie den freien Arm gegengleich oder gleich zum Schwungbein mitschwingen. Hierdurch erhöhen Sie den koordinativen Anspruch der Übung.

2



**2** Beim schweren Level ohne Abstützen können sogar beide Arme mitgenommen werden.



Steigern Sie die Bewegungsweite nach vorn und hinten Stück für Stück. Bleiben Sie immer schmerzfrei in den Hüft- und Rückengelenken. Genießen Sie den etwas spielerischen Übungscharakter, vielleicht mit einer schwungvollen Musik?



**LEICHTES LEVEL** Sie befinden sich in der Plankenposition und schieben Ihren Körper durch eine Gewichtsverlagerung 1-mal nach vorn (1) und 1-mal nach hinten (2). Danach setzen Sie die Knie auf dem Boden ab.

**MITTLERES LEVEL** Wiederholen Sie die Übung des leichten Levels mehrmals hintereinander. Gönnen Sie sich eine Pause, in der die Knie den Boden berühren. Vielleicht schütteln Sie zwischendurch die



Schultern aus und entspannen den Bauchraum?

**SCHWERES LEVEL** Führen Sie die Plankenschieber-Übung ohne Absetzen der Knie durch. Achten Sie auf einen gleichmäßigen Atemfluss. Gestatten Sie sich, einige Male mit einer geringen Anzahl zu trainieren, und steigern Sie sich maßvoll unter Beibehaltung der guten Technik und vorhandenen Körperspannung.

# Armbeuger – für mehr Trage-Kraft



**LEICHTES LEVEL 1** Stellen Sie Ihre Füße auf die Mitte des Gummibands und fassen Sie das Band so kurz, dass es bei leicht gebeugten Ellbogen etwas gespannt ist. Richten Sie sich nun im aufrechten Stand ein, indem Sie den Drei-Punkte-Stand der Füße einnehmen (Mitte Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen bewusst auf den Boden setzen) und das Brustbein nach vorn-oben anheben, sodass die Schultern nach hinten-unten gleiten, als würden Sie diese in die Hosentasche stecken. Die Oberarme halten stets Kontakt zum Rumpf, während Sie die Unterarme in Richtung Schultern anwinkeln und **2** wieder hinunterführen. Atmen Sie aus, wenn Sie die Arme gegen den Bandwiderstand bis auf Schulterhöhe anwinkeln, und ein, wenn Sie die Arme nach unten führen.

**MITTLERES UND SCHWERES LEVEL** Erhöhen Sie die Vorspannung des Gummibands, indem Sie es kürzer greifen, oder wählen Sie ein stärkeres Band.



Sie können diese Übung ebenso mit Hanteln oder verschlossenen Wasserflaschen im Stand oder sitzend durchführen. Um die Arbeitsspannung im Muskel aufrechtzuhalten, sollten die Hanteln allerdings maximal bis etwas unter Schulterhöhe gehoben werden. Die Hände der angewinkelten Arme befinden sich am Endpunkt der Bewegung nach oben mit ca. 15 cm Abstand vor den Schultern.

# Schulterblattzieher – für eine bessere Aufrichtung



**1** Stellen Sie sich schulterbreit mit leicht gebeugten Knien hin und spannen Sie aktiv die Bauchmuskeln nach innen-oben an. Neigen Sie den Oberkörper etwas nach vorn, während sich das Gesäß leicht nach hinten-unten schiebt, als ob Sie sich auf einen imaginären Barhocker setzen würden. Heben Sie die Arme in eine U-Haltung, dabei befinden sich die Oberarme leicht unter Schulterhöhe.



**2** Ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen. Stellen Sie sich vor, Ihre Schulterblätter seien „Schiebetüren“, die sich in Richtung Wirbelsäule schließen. Führen Sie die Arme wieder etwas nach vorn, sodass die „Schiebetüren“ sich etwas öffnen. Wiederholen Sie diese Übung, bis Sie eine Ermüdung in der Muskulatur zwischen den Schulterblättern spüren.

**LEICHTES LEVEL** Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt wie links beschrieben. Die Arme befinden sich seitlich, lang ausgestreckt neben dem Körper, dabei sind die Arme leicht außenrotiert – die Handflächen zeigen nach vorn, der Daumen nach außen. Während Sie die Arme neben dem Körper halten, ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen.



**MITTLERES LEVEL** Wie auf der linken Seite beschrieben.

**SCHWERES LEVEL** Die Arme in der vorgeneigten Position seitlich etwa auf Schulterhöhe lang ausstrecken, dabei zeigt der Daumen nach oben in Richtung Decke. Ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule.



Wenn es Ihnen schwerfällt, den Oberkörper mit Längsspannung nach vorn zu neigen, dann beginnen Sie die Übung anfangs im aufrechten Stand oder probieren Sie die Übung auf einem Stuhl sitzend.

# WORKOUT MINI-PROGRAMME

---

Jedes Workout oder Mini-Programm behandelt einen Themenschwerpunkt und besteht aus drei Übungen mit den dazugehörigen Schwierigkeitsstufen (Levels) – leichtes Level, mittleres Level und schweres Level. Wählen Sie bitte das Level zu jeder Übung aus, das für Sie an Ihrem Trainingstag möglich ist. Dabei können Sie jede Übung 1-mal, mehrmals (z. B. 4 Wiederholungen) oder bis zu 1,5 Minuten (ca. 20 Wiederholungen) durchführen.

Suchen Sie sich das Programm aus, mit dem Sie starten möchten:

- Worauf haben Sie Lust?
- Welche Muskeln wollen Sie trainieren?
- Wie möchten Sie Ihre vorhandene Fitness, z. B. vom regelmäßigen Schwimmen, mit einem Training zu Hause ergänzen?

Was Sie auch antreibt: Legen Sie los!

1



2



3



# Muckibuden-Workout ohne Geräte

Die beiden Muckibuden-Workouts kräftigen und formen Ihren ganzen Körper vom Fuß bis zum Kopf, von der Wade über die Gesäß- und Brustmuskulatur bis zu den Rücken- und Armmuskeln.

## 1 Liegestütze (S. 70)

---

## 2 Wadenheber (S. 29)

---

## 3 Kniebeuge (S. 42)

---



Beginnen Sie mit dem Workout ohne Zusatzgerät und steigern Sie sich nach einiger Zeit, indem Sie das Programm mit den Übungen mit dem Gummiband erweitern (S. 117).

1



2



3



# Arme wie Arnold

Dieses Mini-Programm fördert Ihre Armkraft für alle Alltagssituationen.

## 1 Armbeuger (S. 84)

---

## 2 Armstrecker (S. 88)

---

## 3 Seitheben (S. 96)

---



Beenden Sie die jeweilige Übung erst, wenn Sie eine deutliche Ermüdung in der Armmuskulatur wahrnehmen oder Sie die maximale Übungsdauer von 1,5 Minuten erreicht haben.

# Über die Autorinnen



## ANKE HABERLANDT

bringt als Diplom-Sportlehrerin, lizenzierte Group-Fitness-Trainerin und Rückenschullehrerin Bewegung und Schwung in Ihr Leben. Seit vielen Jahren engagiert sie sich als nationale Referentin und Ausbilderin für verschiedene Sportverbände in den Bereichen Group-Fitness, Rücken- und Core-Training sowie Pilates. Als Expertin für Gesundheitsthemen im Bereich Bewegung entwickelt sie Konzepte für Firmen und Sportanbieter. Sie ist Inhaberin eines Gymnastikstudios und gibt mit großer Leidenschaft ihre Erfahrung an die Teilnehmenden weiter.

## ILKA HOLST

arbeitet seit über zwanzig Jahren als Unternehmerin im Bereich Sport, Wellness und Personal-Training. Mit viel Herz und Professionalität hilft sie als Gesundheitsexpertin, Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen ihren individuellen Weg zu mehr Wohlfühl, Gesundheit und Balance zu finden. Sie entwickelt zudem Konzepte für Firmen und Verbände. Als Shiatsu-Praktikerin steht bei ihren vielfältigen Angeboten der Mensch als Ganzes im Vordergrund. Healthy Life!