

LUISA APPELLES

Stark im Alter

Krafttraining
für Senioren

Bonus:
Mit Trainings-
plänen



Stark im Alter

Krafttraining für
Senioren

von
Luisa Appelles



SingLiesel



Inhalt

Üben mit dem Buch So klappt das Training zuhause	6
Trainingsgestaltung Wie kann Krafttraining gestaltet und variiert werden?	8
Wie fit bin ich? Testen Sie Ihre Fitness	11
DAS TRAININGSPROGRAMM	16
ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN UND ZUR MOBILISATION	17
ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG	28
Arme, Schultern und oberer Rücken	29
Bauch und Rumpf	46
Gesäß, Oberschenkel und Unterschenkel	62
Komplexere Ganzkörperübungen	78

TRAININGSAUSKLANG 90

Übungen zum Dehnen 92

Übungen zur Entspannung 114

ÜBUNGSPLÄNE 121

Ein bisschen Theorie am Ende
Wissen und Struktur sind wichtig 130

Anmerkungen 134

Literatur 135

Über die Autorin 136

Üben mit dem Buch

SO KLAPPT DAS TRAINING ZUHAUSE

Zu Beginn ist es wichtig, eine gute Basis zu schaffen. Deshalb geht es hier um Grundsätze des Trainings und der Trainingsgestaltung sowie um Hinweise für die Durchführung der Übungen.

ÜBUNGSPLATZ

Suchen Sie in Ihrem Zuhause nach einem Ort, der für das Training geeignet ist: Reicht der Platz, um sich mit ausgebreiteten Armen im Kreis zu drehen? Haben Sie bei Bodenübungen genügend Platz, um sich auszustrecken? Gibt es Stolperfallen, wie z. B. Teppichläufer?

KLEIDUNG

Wählen Sie bequeme Kleidung, die Sie nicht einschränkt und die sporttauglich ist. Sehr weite Oberteile oder Hosenbeine sind ungeeignet. Schmuck oder Gürtel legen Sie am besten ab. Antirutsch-Socken, feste Schuhe ohne Absatz oder geschlossene Turnschuhe sorgen für einen sicheren Stand und rutschfreie Bewegungen. Wenn Sie sich dabei wohlfühlen, können Sie auch barfuß trainieren.

HILFSMITTEL

Für die Bodenübungen brauchen Sie eine rutschfeste **Gymnastikmatte**, auf einem Teppichboden genügt eine Wolldecke oder ein großes Badetuch. Die Mattenhöhe sollte zwischen 0,8 bis 2,0 Zentimeter betragen. Zu weiche Matten sorgen für eine geringere Stabilität, was die Durchführung einiger Übungen behindern könnte.

Wenn Sie einen **Stuhl** verwenden, dann nehmen Sie einen fest stehenden Stuhl ohne Armlehnen.

Für manche Übungen brauchen Sie Hilfsmittel. Die Symbole geben jeweils an, welche Hilfsmittel für die Übung oder für eine der Varianten benötigt werden. Einige Hilfsmittel können zudem zur Bewegungsregulierung bzw. als Hilfe zur Bewegungsausführung oder Intensitätssteigerung eingesetzt werden.



Verwenden Sie ein Paar **Hanteln** als Zusatzgewicht. Alternativ können Sie zwei mit Leitungswasser gefüllte, gleich große Plastikflaschen benutzen, die Sie gut greifen können. Achten Sie darauf, dass diese fest verschlossen sind. Das Gewicht sollten Sie so wählen, dass Sie 10 bis 12 Wiederholungen problemlos ausführen können und dabei nicht in ruckartige Bewegungen verfallen. Zu Beginn bieten sich 1,5-kg- oder 2-kg-Hanteln an.



Benutzen Sie ein **Gummiband** (alternative Bezeichnungen: Physioband/Elastikband/Widerstandsband). Überprüfen Sie das Band vorher auf Risse oder Löcher, da diese unter Spannung dazu führen können, dass das Band reißt. Gummibänder gibt es in verschiedenen Stärken, oft auch als Set. Beginnen Sie zunächst mit einem geringeren Widerstand und erhöhen Sie sukzessiv die



Intensität der Übung, indem Sie Gummibänder mit einem höheren Widerstandsgrad verwenden. Zur Intensitätssteigerung kann zudem ein **Ringgummiband** (geschlossenes Gummiband, alternative Bezeichnung: Rubberband) genutzt werden. Auch dieses gibt es in unterschiedlichen Stärken. Sie können stattdessen auch ein zusammengeknотetes Gummiband verwenden.

Für manche Übungen benötigen Sie ein Tuch, z. B. ein **Handtuch** (etwa 50 x 100 cm), ein dünnes Mikrofaser-Sporthandtuch, einen Stoffgürtel oder einen Schal aus nicht dehnbarem Stoff.



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

Übungen zur Kräftigung

A

Arme, Schultern und oberer Rücken



Für viele Aktivitäten im Haushalt und in der Freizeit wird die Muskulatur der Arme und Schultern benutzt. Deshalb ist es wichtig, ausreichend Kraft in den oberen Extremitäten zu haben. Mit einer gut ausgeprägten Arm- und Schultermuskulatur fällt Ih-

nen z. B. das Aufheben oder Tragen von Gegenständen leichter. Für eine aufrechtere Körperhaltung und zur Entlastung der Schultern ist eine gut ausgeprägte obere Rückenmuskulatur notwendig.

1 STATISCHES ARMHEBEN SEITLICH



FÜR STARKE SCHULTERN



1 Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, das eine Ende eines (mittelgroßen) Handtuchs befindet sich unter Ihrem Gesäß. Greifen Sie das Handtuch so, dass Ihr gestreckter, seitlich angehobener Arm einen Winkel von ca. 45 Grad bildet.



2 Ziehen Sie das Handtuch nach außen-seitlich und halten Sie die Spannung in der Arm-Schulter-Muskulatur für 7 bis 10 Sekunden. Lösen Sie die Spannung und wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal, bevor Sie die Seite wechseln.



Weichen Sie nicht mit dem Oberkörper zur Seite aus, halten Sie den Kopf ruhig und vermeiden Sie ein Hohlkreuz, indem Sie den Bauchnabel geföhlt zur Wirbelsäule schieben.

MITTLERES LEVEL Greifen Sie das Handtuch am äußeren Ende, sodass Sie Ihren Arm bis zu 90 Grad heben können.

2 FRONTHEBEN MIT GUMMIBAND



FÜR STARKE SCHULTERN



1 Greifen Sie das Gummiband mit beiden Händen und bringen Sie es etwas unter Spannung. Ihre Arme befinden sich auf Bauchnabelhöhe vor dem Körper. Nehmen Sie einen stabilen, schulterbreiten Stand ein. Der Oberkörper ist während der Übung leicht nach vorn geneigt. Heben Sie beide Arme gestreckt nach vorn an.



2 Führen Sie das Gummiband so weit wie möglich nach oben. Achten Sie darauf, während der gesamten Bewegungsausführung das Gummiband unter Spannung zu halten. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und streben Sie 2 bis 3 Durchgänge an.



Für noch mehr Spannung können Sie das Gummiband am obersten Punkt zusätzlich auseinanderziehen.



VARIANTE „WIDERSTAND“

Stellen Sie sich auf das Gummiband und führen Sie gegen den Widerstand die Arme nach oben.

8 ARMSTRECKEN MIT GUMMIBAND



FÜR EINE STARKE OBERARMRÜCKSEITE



1 Stellen Sie sich in eine leichte Schrittstellung und fixieren Sie das eine Ende des Gummibands mit der hinteren Ferse. Das andere Ende halten Sie mit der rechten Hand. Führen Sie den rechten Arm über vorn nach oben, sodass der Arm in Richtung Decke zeigt. Das Gummiband befindet sich nun hinter Ihrem Oberkörper und sollte vorgespannt sein. Bei Bedarf greifen Sie etwas nach.



2 Strecken Sie den rechten Arm gegen den Bandwiderstand. In der Endposition sollte sich der Arm in Verlängerung Ihres Oberkörpers befinden. Um die Spannung zu reduzieren, beugen Sie den Arm und begeben Sie sich in die Ausgangsposition. Nach 8 bis 12 Wiederholungen wechseln Sie die Seite, machen Sie 2 bis 3 Runden pro Seite.

SCHWERES LEVEL Für mehr Intensität fassen Sie das Band von Beginn an kürzer oder verwenden Sie ein stärkeres Band.

9 ARMSTÜTZBEUGE AUF EINEM STUHL

FÜR EINE KRÄFTIGE OBERARMRÜCKSEITE
UND EINE STARKE BRUSTMUSKULATUR

1



1 Setzen Sie sich auf das vordere Drittel des Stuhls und positionieren Sie Ihre Hände so, dass die Fingerspitzen über die seitlichen Stuhlkanten oder noch besser über die vordere Schulkante hinausragen. Stellen Sie Ihre Füße ca.

1,5 bis 2 Fußlängen von der vorderen Stuhlkante entfernt auf, die Füße sind dabei schulterbreit geöffnet. Stützen Sie sich nun auf Ihre Arme ab und heben Sie das Gesäß an. Schieben Sie dieses etwas nach vorn, sodass sich Ihre Fersen senkrecht unter Ihren Knien befinden.

2



2 Senken und heben Sie nun mehrmals das Becken durch Beugen und Strecken der Arme, ohne dabei das Gesäß auf dem Stuhl abzusetzen. Nach 8 bis 12 Wiederholungen setzen Sie sich auf den Stuhl, schütteln Ihre Arme aus und ruhen sich kurz aus. Streben Sie 2 bis 3 Runden an.

LEICHTES LEVEL Gehen Sie nur in die Stützposition und halten Sie diese für 5 Sekunden.

10 KOMBIÜBUNG FÜR SCHULTERN UND ARME



FÜR EINE STARKE OBERARMRÜCKSEITE

1



1 Stellen Sie sich in eine angenehme und stabile Ausfallschrittposition. Ihr Oberkörper ist etwas nach vorn gebeugt, die Arme befinden sich gestreckt seitlich neben dem vorderen Bein. Aktivieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur.

2



2 Ziehen Sie zuerst Ihre Ellenbogen eng am Körper nach oben.

3

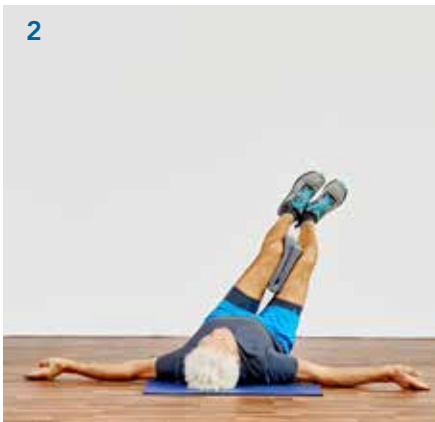
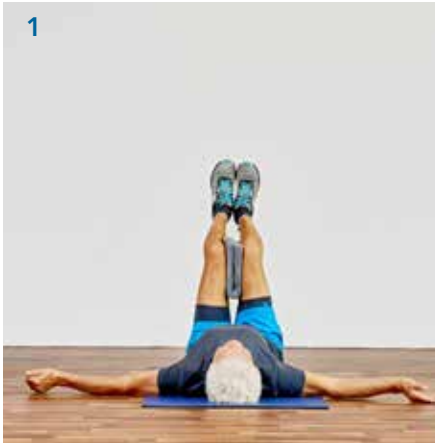


3 Auf Höhe Ihres Rumpfs strecken Sie die Arme nach hinten aus. Dann beugen Sie die Arme wieder und schieben Sie Ihre Hände in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und streben Sie 2 bis 3 Durchgänge an.

3 BEINPENDEL IN RÜCKENLAGE



FÜR EINE STABILE KÖRPERMITTE



Achten Sie darauf, dass Kopf, Nacken und Schulterblätter fest auf dem Boden bleiben und den Bodenkontakt nicht verlieren.

1 Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße sind auf der Matte aufgestellt und die Arme gestreckt zur Seite ausgebreitet, die Handrücken zeigen zum Boden. Heben Sie beide Beine so weit an, dass ein 90-Grad-Winkel zwischen Unterschenkel und Oberschenkel sowie Oberschenkel und Rumpf entsteht. Zur Unterstützung können Sie sich ein kleines Handtuch zwischen die Knie klemmen. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und bauen Sie eine Grundspannung im Rumpf auf.

2 Rotieren Sie langsam und kontrolliert beide Beine synchron und parallel zur rechten Seite, sodass sich die linke Beckenseite minimal vom Boden löst. Durch Aktivierung der gegenüberliegenden und diagonalen Bauchmuskulatur bringen Sie Ihre Beine wieder in die Mitte. Danach pendeln Sie zur anderen Seite. 4 bis 6 Wiederholungen pro Seite.

LEICHTES LEVEL Ziehen Sie die Knie näher an die Brust.

SCHWERES LEVEL Machen Sie die Übung mit gestreckten Beinen.

4 SEITSTÜTZ

FÜR EINE RUNDUM STABILE MITTE



1 Legen Sie sich seitlich auf die Matte und beugen Sie das untere Bein. Legen Sie das obere Bein in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden ab und ziehen Sie die Zehenspitzen an. Stützen Sie sich mit dem unteren Arm auf der Matte

ab, sodass sich diese Hand unter der Schulter befindet. Die Hand des oberen Arms stützen Sie in die Taille. Aktivieren Sie Ihre Rumpfspannung durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur.



2 Heben Sie die Hüfte so weit an, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, und halten Sie die stabilisierte Position für 2 bis

3 Sekunden. Probieren Sie 8 bis 12 Wiederholungen pro Seite und 2 Runden auf jeder Seite.

5 RUMPFROTATION AUS DEM SEITSTÜTZ

FÜR EINE FESTE KÖRPERMITTE UND EINEN STABILEN SCHULTERGÜRTEL



1 Gehen Sie in den Seitstütz. Dazu legen Sie sich seitlich auf die Matte, beugen das untere Bein, legen das obere Bein in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden ab und ziehen die Zehenspitzen an. Stützen Sie den unteren Unterarm auf der Matte ab, sodass sich der Ellenbogen unter der Schulter befindet. Bauen Sie durch Aktivieren der Bauch- und Gesäßmuskulatur Rumpfspannung auf und heben Sie die Hüfte ab. Rumpf und Beine bilden eine Linie. Der obere Arm wird in der Schulter parallel zum Boden nach oben geführt und um 90 Grad gebeugt. Rotieren Sie nun den oberen Arm so weit nach außen-hinten, wie Sie die Spannung im Rumpf halten können. **2** Führen Sie den Arm wieder tief. Nach 4 bis 6 Wiederholungen wechseln Sie die Seite. 2 bis 3 Durchgänge.



Achten Sie während der ganzen Übung darauf, stets die Rumpfstabilität beizubehalten.



◀ **MITTLERES LEVEL** Machen Sie die Übung mit gestreckten Beinen.

SCHWERES LEVEL Machen Sie die Übung mit gestreckten Beinen und gestrecktem oberem Arm.

14 **VENENPUMPE**

FÜR STRAMME WADEN UND STABILE SPRUNGGELENKE



Stützen Sie sich bei Bedarf an einer Wand oder einem Stuhl ab. Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auf. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Der Oberkörper ist aufgerichtet, Bauch und Gesäß sind angespannt. Die Arme hängen locker an der Seite, die Schultern sind tief, der Blick geht geradeaus.

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, halten Sie die Position für 2 Sekunden und senken Sie die Fersen wieder. 8 bis 12 Wiederholungen, 2 bis 3 Runden.



MITTLERES LEVEL Heben Sie die linke und die rechte Ferse im Wechsel an.

◀ **SCHWERES LEVEL** Stellen Sie sich nur auf ein Bein und gehen Sie dann auf die Fußspitze.

1 FLIEGER AUS DEM EINBEINSTAND

FÜR BALANCE UND KRAFT ZUGLEICH



1 Stellen Sie sich aufrecht auf das linke Bein, bleiben Sie dabei im Kniegelenk leicht gebeugt. Heben Sie das rechte Bein angewinkelt bis auf Hüfthöhe an (Spielbein). Die Arme nehmen Sie stabilisierend angewinkelt an die Seite, bei Bedarf können Sie sich auch an einer Stuhllehne abstützen. Aktivieren Sie Ihre Rumpf- und Gesäßmuskulatur, die Schulterblätter ziehen Sie nach hinten-unten tief. Der Blick geht geradeaus.



2 Schieben Sie die Ferse des Spielbeins kontrolliert nach hinten, das Bein sollte möglichst in die Waagerechte kommen. Anschließend führen Sie das Bein wieder in die Ausgangsposition. 4 bis 5 Wiederholungen pro Seite. 2 bis 3 Durchgänge pro Seite.

MITTLERES LEVEL Schieben Sie die Arme weit nach vorn und versuchen Sie, das Spielbein maximal zu strecken.

SCHWERES LEVEL In der Endposition heben und senken Sie das Spielbein für 10 Sekunden um mehrere Zentimeter.

Übungen zum Dehnen

2 BRUST- UND SCHULTERDEHNUNG IM STAND

FÜR EINE WEITE BRUSTMUSKULATUR UND TOLLE AUFRICHTUNG



Stellen Sie sich stabil und aufrecht hin. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken.

Strecken Sie nun das Brustbein/die Brust heraus und ziehen Sie zeitgleich die Schulterblätter zusammen. Heben Sie die Hände so weit an, dass Sie im Brustbereich und in den vorderen Schultern eine Dehnung spüren.

Halten Sie diese Position 20 Sekunden und machen Sie bei Bedarf 2 bis 3 Runden.



Ihr Oberkörper bleibt aufrecht, lehnen Sie sich nicht nach vorn.

3 SCHIEFE EBENE IM KNIEN

FÜR DIE ÖFFNUNG DES BRUST- UND ARMRUMPFWINKELS



Gehen Sie zunächst in den Vierfüßlerstand. Ihre Knie befinden unterhalb der Hüfte.

Gehen Sie mit Ihren Händen so weit nach vorn, dass sich Kopf und Brust dem Boden nähern. Lassen Sie in der Endposition das Brustbein in Richtung Boden sinken und machen Sie den Achselbereich weit.

Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden. Durch Einziehen des Bauchs und Zurücksetzen der Hände kommen Sie wieder in die Ausgangsposition.

4 ARMSTRECKEN IM LIEGEN

FÜR BRUST UND OBEREN RÜCKEN



1 Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Ihre Arme legen Sie angewinkelt neben sich auf dem Boden ab, sodass die Handinnenflächen zur Decke zeigen. Die Hände sollten

sich auf Augenhöhe befinden. Sie können bei Bedarf die Füße aufstellen, um im Lendenwirbelbereich mehr Stabilität zu erhalten.



2 Schieben Sie beide Hände langsam über den Kopf. Achten Sie darauf, dass Ihre gesamte Armrückseite stets Kontakt zum Boden hat. Halten Sie in der Bewegung inne, sobald Sie merken, dass entweder Ihr Lendenwirbelbereich anfängt, sich vom Boden zu lösen, oder der

Kontakt zwischen Armrückseite und Boden verloren geht. Sie sollten ein angenehmes Ziehen in der Brustmuskulatur in Richtung Achseln spüren. Halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden und machen Sie 2 bis 3 Wiederholungen.

3 DREIECK-DEHNUNG

FÜR EINE LANGE FLANKE



Stellen Sie sich deutlich über schulterbreit in eine weite Grätschposition, die Zehenspitzen zeigen parallel nach vorn.

Heben Sie nun den rechten Arm auf Schulterhöhe und neigen Sie den Oberkörper nach links. Stützen Sie sich auf dem linken Oberschenkel ab. Ziehen Sie den rechten Arm immer weiter in Richtung Decke nach oben, um die Intensität zu verstärken.

4 KOBRA

FÜR DIE GERADE BAUCHMUSKULATUR



Legen Sie sich auf den Bauch und stellen Sie die Hände seitlich auf Höhe der Schultern auf. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an (das schützt den unteren Rücken). Stemmen Sie sich mit den Händen vom Boden ab und heben Sie dadurch den Oberkörper bzw. die obere Brust leicht an. Achten Sie auf einen langen Nacken und viel Platz zwischen Ohr läppchen und Schultern.

Halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden. Senken Sie den Oberkörper wieder. Machen Sie 2 bis 3 Wiederholungen.

PLAN 1: ALLROUND-EINSTEIGER



A1 Statisches Armheben seitlich



A9 Armstützbeuge auf einem Stuhl



B1 Rumpfbeuge mit Armpendel



B12 Bodendrucker



C1 Beinheben aus dem Stütz



C4 Oberes Beinheben in Seitenlage



D1 Flieger aus dem Einbeinstand

PLAN 2: ALLROUND-EINSTEIGER 2



A2 Frontheben mit Gummiband



A7 Außenrotation mit Gummiband



B3 Beinpendel in Rückenlage



B6 Beinpresse umgekehrt



C2 Beckenheben aus der Rückenlage **ODER** ...



C5 Unteres Beinheben in Seitenlage



C3 Gleitendes Fersenziehen in Rückenlage



D3 Bergsteiger

Über die Autorin



LUISA APPELLES

arbeitet seit vielen Jahren als Sportwissenschaftlerin an Schulen, Sportschulen und für verschiedene Sportverbände. Als Referentin in den Bereichen Sport und Gesundheit, Group-Fitness und Outdoor-Fitness ist ihr die Vermittlung von Wissen über Sport, Bewegung und Trainingsgestaltung wichtig, wobei Freude und Spaß an Bewegung im Vordergrund stehen. Ihre Leidenschaft für das Tanzen gibt sie als Tanzpädagogin in Workshops mit viel Herzblut weiter.

HEINZ APPELLES

modelt hier zum ersten Mal. Er ist der Vater von Luisa Appelles und hat seine Liebe zum Sport an sie weitergegeben. Und er zeigt hier: Fitness kennt kein Alter!

Stark im Alter kräftig und fit

UNSER RUNDUMPAKET FÜR SIE: ÜBUNGEN ZUM MUSKELAUFBAU, DEHNEN UND ENTSPANNEN

Dieser Ratgeber gehört zu den Allroundern unter den Sportbüchern für ältere Menschen:

- Über 60 Übungen zeigen Ihnen, wie Sie Muskelkraft aufbauen und bewahren.
- Über 40 Anleitungen zur Mobilisation und Dehnung lassen Sie beweglich und geschmeidig werden.
- Zahlreiche Tipps zur aktiven Entspannung tragen zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei.
- Vorgefertigte Trainingspläne unterstützen Sie dabei, Ihre individuellen Ziele zu erreichen.

Alle Übungen sind einfach beschrieben und großzügig bebildert. Dadurch können sie leicht ausgeführt werden. Verschiedene Schwierigkeitsstufen helfen Ihnen, Ihre optimale Übung zu finden und sich nach und nach zu steigern.

Mit diesem Buch bleiben Sie auch im Alter mühelos fit – probieren Sie es aus!

DIE AUTORIN

Luisa Appelles liebt Sport und vermittelt ihre Freude an Bewegung an Menschen jeden Alters. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sportwissenschaftlerin an Schulen, Sportschulen und für verschiedene Sportverbände.

