



Anleitung und Tips für das Krafttraining zu Hause oder in der Gruppe



Fit in jedem Alter

Fachliche Bearbeitung:

Ulrich Lindemann, Dipl. Sportlehrer,
Dr. med. Clemens Becker

Geriatrisches Zentrum Ulm/Alb-Donau
Bethesda Geriatriische Klinik Ulm
Zollernring 26-28, D-89073 Ulm
Telefon 0731-187-298
www.fit-in-jedem-alter.de

Fotos: Karin Schlinke

Gestaltung: Info@roemergrafik.de

Bezugsquelle für Trainingsmaterial:
Telefon 040 / 69 65 45-50

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir gratulieren!

Mit Ihrem Interesse an einem Krafttraining haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan - denn Krafttraining stärkt die Muskulatur. Kraft benötigen wir bei vielen Dingen des täglichen Lebens: beim Treppensteigen, beim Aufstehen vom Stuhl oder beim Tragen einer Tasche.

Krafttraining verhindert nicht nur den Verlust von Muskelmasse und Kraft, sondern verbessert diese sogar. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht - die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Dadurch erhalten Sie Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter: eine Tatsache, die alt werden erst erlebenswert macht.

Sie halten die Anleitung für ein Krafttraining der Initiative "fit in jedem Alter" in Ihren Händen. Ärzte und Sporttherapeuten des Geriatrischen Zentrums Ulm haben es sich zur Aufgabe gemacht, die körperliche und geistige Gesundheit sowie die Lebensqualität älterer Menschen zu fördern.

Weitere Hinweise zur Initiative "fit in jedem Alter" finden Sie im Internet unter www.fit-in-jedem-alter.de

Ganz gleich, ob Sie Ihre Übungen in Eigenregie oder in der Gruppe, in den eigenen "Vier-Wänden", in der Seniorenwohnanlage oder im Alten- und Pflegeheim durchführen: Sie sind vielen anderen einen großen Schritt voraus!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, gutes Durchhaltevermögen und eine "kräftige" Gesundheit!

Bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen.... die Theorie

Zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ideal, um die Kraft zu verbessern. Dazwischen sollten Sie zwei bis drei Tage pausieren. Stellen Sie eine Trainingseinheit so zusammen, daß Sie abwechselnd die Arme und Beine trainieren. Von jeder Übung machen Sie anfangs nur einmal zehn Wiederholungen (eine Wiederholung = einmal heben und senken). Wählen Sie zunächst ein Gewicht, das Sie leicht bewältigen können und achten Sie auf eine korrekte Bewegungsausführung gemäß den Übungsbeschreibungen.

Führen Sie die Bewegungen immer betont langsam aus, besonders das Absenken der Gewichte.

Wenn Sie die Übungen sauber ausführen können, sollten Sie das Gewicht in kleinen Schritten steigern. Erst wenn die Gewichte so schwer sind, daß Sie das Heben als anstrengend empfinden, wird sich Ihre Kraft verbessern.

Sobald wie möglich sollten Sie dann auch jede Übung in zwei Durchgängen (Serien) mit zehn Wiederholungen trainieren. Ausnahmen dazu werden in den Übungsbeschreibungen besprochen. Die Pause zwischen den Serien sollte etwa eine Minute lang sein.

Hinweise zur Sicherheit

Da sich bereits nach einigen Trainingseinheiten Ihre Kraft verbessern wird, müssen Sie immer wieder die Gewichtsbelastung an Ihre Fähigkeiten anpassen.

Um einen Kraftgewinn zu erreichen, müssen die Gewichte immer so schwer sein, daß Sie die Serie mit zehn Wiederholungen als anstrengend empfinden.

Nur durch regelmäßiges Training werden Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur verbessern.

Wenn Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur verbessert haben (nach etwa drei bis vier Monaten) und wenn Sie noch regelmäßig zum Einkaufen oder Spazieren gehen aus dem Haus gehen, können Sie die Anzahl der Trainingstage pro Woche auf einmal reduzieren. Sie werden so Ihre Leistungsfähigkeit erhalten.

Vor Beginn des Krafttrainings sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Hausarzt klären, ob aus seiner Sicht bei Ihnen irgend etwas gegen ein Krafttraining spricht.

Versuchen Sie die Übungen sauber auszuführen! Hebeln Sie die Gewichte nicht nach oben. Arbeiten Sie nicht mit Schwung und halten Sie den Oberkörper immer aufrecht und gerade.

Es ist wichtig, daß Sie die Gewichte nach dem Heben immer langsam absenken.

Versuchen Sie während der Übungen ruhig weiter zu atmen und vermeiden Sie Preßatmung! Das gelingt am besten, wenn Sie die Wiederholungen (d.h. einmal Heben und Senken der Gewichte) laut mitzählen. Entspannen Sie nach jeder Wiederholung die arbeitende Muskulatur in einer kurzen Pause von einigen Sekunden.

Falls bei den Übungen Schmerzen auftreten, sollten Sie diese Übung sofort abbrechen. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.

Falls Sie am Tag nach dem Training einen leichten "Muskelkater" spüren, ist dies ein Zeichen dafür, daß Ihre Muskulatur wächst.

Hüftbeuger

Diese Übung kräftigt die Muskulatur, mit der Sie das Bein Richtung Brust anziehen.

1. Stellen Sie sich neben einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Die Gewichtsmanschetten sind oberhalb der Fußgelenke befestigt.

2. Ohne in der Hüfte (Taille) abzuknicken oder den Stuhl loszulassen, versuchen Sie ein Knie soweit wie möglich in Richtung Brust zu bewegen.

(Falls Sie ein künstliches Hüftgelenk haben, dürfen Sie den Oberschenkel maximal bis zur Waagerechten heben!)

3. Setzen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung abwechselnd mit beiden Beinen.

4. Ziehen Sie beim Heben des Beines die Fußspitze nach oben.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein wechselseitig (Zählen Sie bis 20)



Bizeps

Diese Übung kräftigt die Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen anbeugt.

- 1.** Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie die Hanteln an Ihrer Seite (Handrücken zeigt nach außen).
- 2.** Beugen Sie einen Arm im Ellbogengelenk. Führen Sie die Hantel in Richtung Schulter. Halten Sie den Oberarm und die Schulter während der Bewegung ruhig. Bei der Bewegung dreht der Handrücken nach vorne (Handfläche zur Schulter).
- 3.** Versuchen Sie, keinen krummen Rücken zu machen während Sie die Hantel anheben.
- 4.** Führen Sie die Hantel wieder langsam in die Startposition.
- 5.** Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm. Wechseln Sie beide Arme ab oder führen Sie die Übungen mit beiden Armen gleichzeitig durch.
- 6.** Falls Sie mit beiden Armen gleichzeitig üben, sollten Sie einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung beginnen.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Arm



Hüftseitheber

Diese Übung kräftigt Ihre seitliche Hüft- und Oberschenkelmuskulatur, welche zum Abspreizen der Beine dient und im Einbeinstand die Hüfte stabilisiert.

1. Stehen Sie aufrecht hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Die Gewichtsmanschetten sind oberhalb der Fußgelenke befestigt.

2. Bewegen Sie ein Bein gestreckt zur Seite, ohne Ihr Knie oder die Taille anzuheben. Achten Sie darauf, daß Ihre Zehen während der gesamten Bewegung nach vorne zeigen.

3. Bewegen Sie Ihr Bein in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein wechselseitig (Zählen Sie bis 20)



Armstrecker

Diese Übung kräftigt die hintere Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen streckt.

- 1.** Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhles mit Armlehnen. Fassen Sie die Armlehnen so, daß sich Ihre Hände direkt neben Ihrem Rumpf befinden.
- 2.** Stellen Sie Ihre Füße nach vorne.
- 3.** Stemmen Sie nun Ihr Körpergewicht nach oben und benutzen Sie dabei mehr die Arme als die Beine. Versuchen Sie, die Arme im Ellbogen soweit wie möglich zu strecken.
- 4.** Lassen Sie sich nun langsam wieder in den Stuhl absinken und versuchen Sie, die Bewegung mit den Armen abzubremsen.

- 5.** Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkung:

Sie können diese Übung schwerer gestalten, indem Sie die Füße weiter wegstellen. Falls möglich, heben Sie beim Hochstemmen und Absenken des Körpers sogar einen oder beide Füße vom Boden weg.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen



Hüftstrecker

Diese Übung kräftigt Ihre Gesäß- und untere Rückenmuskulatur sowie die Oberschenkelrückseite.

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Die Gewichtsmanschetten sind oberhalb der Fußgelenke befestigt.

Gehen Sie einen kleinen Schritt zurück und beugen Sie nun Ihren Oberkörper etwa um 45° nach vorne.

2. Strecken Sie ein Bein so hoch wie möglich nach hinten, ohne dabei das Knie anzuheben oder den Oberkörper zu bewegen (kein Hohlkreuz). Die Fußspitze ist dabei angezogen.

3. Strecken Sie die Fußspitze am höchsten Punkt einmal weg und ziehen Sie sie dann wieder an.

4. Bringen Sie das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein wechselseitig (Zählen Sie bis 20)



Schultern und oberer Rücken

Diese Übung kräftigt die Muskeln der Schulter und des oberen Rumpfes.

- 1.** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so daß mindestens 10 cm Abstand zwischen Ihrem Rücken und der Stuhllehne sind.
- 2.** Halten Sie die Hanteln mit gebeugten Ellbogen einige Zentimeter vor Ihrem Brustbein so, daß sich die Hanteln berühren.
- 3.** Führen Sie die Hanteln langsam nach seitlich außen, als ob Sie Ihre Schulterblätter auf dem Rücken zusammenziehen wollen.
- 4.** Lehnen Sie sich nicht nach vorne oder hinten. Versuchen Sie eine aufrechte Haltung beizubehalten.

5. Bringen Sie die Hanteln zurück in die Ausgangsposition, direkt vor Ihrem Brustbein.

6. Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkung:

Strecken Sie am Ende der Bewegung Ihre Arme nicht ganz durch; die Ellbogen sind stets leicht gebeugt.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen mit beiden Armen gleichzeitig



Kniebeugen

Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine, die Sie zum Aufstehen von einem Stuhl oder zum Treppensteigen benötigen.

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Setzen Sie Ihre Füße weit auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

2. Beugen Sie langsam die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, so als wollten Sie sich hinsetzen. Schauen Sie dabei nicht nach unten, sondern nach vorne.

3. Drücken Sie sich dann langsam wieder hoch in die Ausgangsposition.

4. Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkungen:

Sie brauchen bei dieser Übung keine Gewichtsmanschetten. Sie können die Übung erschweren, indem Sie das Gesäß tiefer und/oder langsamer absenken und heben. Atmen Sie beim Absenken ein und beim Heben aus.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen



Seitliche Schulterheber

Diese Übung kräftigt die Schultermuskulatur, die die Arme zur Seite anhebt.

- 1.** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, Ihre Arme hängen locker an Ihrer Körperseite. Halten Sie die Hanteln so, daß Ihre Handflächen zum Körper zeigen.
- 2.** Heben Sie langsam mit leicht gebeugten Ellbogen die Arme an, bis die Arme auf Schulterhöhe bzw. parallel zum Boden sind.
- 3.** Falls die ganze Bewegung in einer oder beiden Schultern aufgrund von Schmerzen oder Steifigkeit nicht möglich ist, heben Sie die Arme nur soweit an, daß keine Beschwerden auftreten.

4. Senken Sie langsam Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition ab.

5. Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Ergänzung:

Wenn Ihre Schultergelenke es zulassen, können Sie die Gewichte auch bis über den Kopf nach oben führen.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen mit beiden Armen gleichzeitig



Schulterpresse

Diese Übung kräftigt die Schulter- und hintere Oberarmmuskulatur, die für die Überkopfarbeit wichtig ist.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.

2. Strecken Sie die Arme langsam über den Kopf bis die Ellbogen gestreckt sind und sich die Hanteln direkt über dem Kopf leicht berühren.

3. Senken Sie die Hanteln wieder auf dem gleichen Wege ab.

4. Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen mit beiden Armen gleichzeitig



Wadenmuskulatur

Diese Übung stabilisiert das Fußgelenk und kräftigt die Wadenmuskulatur.

- 1.** Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.
- 2.** Drücken Sie sich nun so weit wie möglich in den Zehenstand, ohne dabei die Stuhllehne loszulassen.
- 3.** Senken Sie nun Ihren Körper wieder langsam in die Ausgangsposition (bis die Füße fest auf dem Boden stehen).
- 4.** Falls dies zu einfach für Sie ist, versuchen Sie Ihr Körpergewicht nur auf dem rechten oder linken Bein "hochzustemmen".

Ergänzung:

Sie können sich auch abwechselnd in den Zehenstand hochdrücken und die Fußspitzen heben.

Durchführung:

2-3 Serien mit 10 bis 20 Wiederholungen beidbeinig oder 10 Wiederholungen einbeinig mit jedem Bein

Anmerkung:

Bei dieser Übung können die Gewichtsmanschetten die Belastung kaum erhöhen. Steigern Sie daher die Wiederholungszahl allmählich auf bis zu 20 Wiederholungen.



Trainingstagebuch / Krafttraining

(Muster)

Name: Mustermann, Maria

Woche

10. – 16. 3.1998

17. – 23.3.1998

Tag	Montag	Donnerstag	Dienstag	Freitag
Hüftbeuger	2 kg, 2 x 10	2 kg, 2 x 10	2 kg, 2 x 10	2,5 kg, 2 x 10
Bizeps	1,5 kg, 2 x 10	1,5 kg, 2 x 10	2 kg, 2 x 10	2 kg, 2 x 10
Hüftseitheber	2 kg, 2 x 10			
Armstrecker	2 x 8	2 x 8	2 x 10	2 x 11
Hüftstrecker	2 kg, 2 x 10	2 kg, 2 x 10	2 kg, 2 x 10	2,5 kg, 2 x 10
Schultern & oberer Rücken	1,5 kg, 2 x 10	1,5 kg, 2 x 10	1,5 kg, 2 x 10	2 kg, 2 x 10
Kniebeugen	2 x 10	2 x 10	2 x 10	2 x 12
Seitliches Schulterheben	1 kg, 2 x 10			
Schulterpresse	2 kg, 2 x 10			
Wadenmuskulatur	2 x 20	2 x 20	2 x 20	2 x 20

Trainingstagebuch / Krafttraining

Name:

Woche

Tag	Montag	Donnerstag	Dienstag	Freitag
Hüftbeuger				
Bizeps				
Hüftseitheber				
Armstrecker				
Hüftstrecker				
Schultern & oberer Rücken				
Kniebeugen				
Seitliches Schulterheben				
Schulterpresse				
Wadenmuskulatur				