

## Seniorentaining zu Hause

### Training-Tipps von Sandra Bonacina

Nach dem 25. Lebensjahr baut sich im Körper alles langsam ab. Bis 40 noch nicht merklich, da wir noch viele Reserven haben. Ab 40 können Inaktive bereits schon mit Alltagsbelastungen an ihr Limit geraten und erste Beschwerden stellen sich ein. In den späteren Jahrzehnten kann der Körper ohne viel Bewegung pro Dekade 10-15% verlieren. Meistens ist zwischen 60-70 Jahren der grösste Abbau zu verzeichnen. Hat man bis dahin die Lebensart nicht verändert und aktiver gestaltet, können bereits die Körperpflege, das Anziehen, das Gehen und das Einkaufen zur Qual werden. Mit der Zeit ist man abhängig von Fremdhilfe und verliert langsam die Selbstständigkeit und den sozialen Kontakt. Einsamkeit, Frust, Sinnlosigkeit und Aggressivität können folgen.

Dabei wäre es so einfach dem Abbau des Körpers entgegen zu treten. In der Fitness Tribune Ausgabe Nr. 87 wurden sinnvolle Kraftübungen für Senioren im Fitnesscenter vorgestellt. Gilt es die Kraft zu steigern, leistet ein Fitnesscenter mit Krafttrainingsgeräten enorme Dienste und führt zu schnellem Erfolg! Ein 80jähriger Muskel ist annähernd gleich trainierbar wie ein 20jähriger Muskel. Fakt ist: Der Trainingserfolg in Prozent, gemessen von der Ausgangskraft, ist derselbe. Insofern tragen wir für unseren Körper grosse Eigenverantwortung. Es wird wohl aber noch sehr viel Zeit brauchen, bis allen, Jung und Alt, bewusst ist, dass Bewegung die beste Medizin ist. Passives Herumhängen und zu langes Sitzen sollten durch viel Spazieren an frischer Luft und Stärkungsübungen für Rumpf und Arme/Beine ersetzt werden.

Früh genug das Problem erkannt, können bereits Heimübungen viel verhindern. Auch als Einstieg in die bewegte Welt sind die anschliessenden Übungen sehr hilfreich. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, mit kleinen Zusatzgewichten und Widerstandsbändern kann verhindern, dass der Körper weiter abbaut. Vor allem Rumpfmuskeln und alle aufrichtenden Muskeln sollten trainiert werden. Neben einem kräftigenden Programm sollte auch der Herz-Kreislauf durch 20-40 Minuten zügiges Gehen in der frischen Luft angeregt und gefordert werden. Will man im Alter auch noch geschmeidig und beweglich sein, sollten alle Gelenke täglich mobilisiert und die Muskeln in die grösstmögliche Länge gedehnt werden.

#### Einstieg ins Heimprogramm

2 x pro Woche alle 3 Tage: 10 Minuten Aufwärmen, 1 x 15 WH (Wiederholungen) pro Übung, 10 Min. ausdehnen.

Ziel: 15 WH ohne Unterbruch im Atemrhythmus ausführen ohne dazwischen



**Ziel: Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur**

**Ausgangsstellung Brust-/Schulter-/Armmuskulatur (Liegestütz):** mit rutschfesten! Schuhen sich in 2-3 Schritte Abstand an stabiler! Sofalehne in schräger Körpervorlage abstützen, Hände leicht innenrotiert und leicht breiter als die Schultergelenke, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten



**Bewegungsweg und Endstellung Brust-/Schulter-/Armmuskulatur (Liegestütz):** Ellenbogen langsam nach aussen führen und gestreckten Körper abbremsen bis Brust fein die Sofalehne berührt, dann langsam Arme wieder strecken



**Ziel: Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur zur Aufrichtung der Brustwirbelsäule**

**Ausgangsstellung hintere/obere Rücken-/hintere Schulter-/Armmuskulatur:** ein Widerstandsband auf Ellenbogenhöhe einhängen in Schrittstellung Band mit

das Gewicht abgestellt und sich entlastet zu haben.

Ist dies anfangs nicht möglich, dann so viele WH am Stück versuchen wie möglich, kurze Pause, weitermachen, Pause, weitermachen, bis 15 WH im Total erreicht sind. Mit der Zeit sind immer weniger Pausen nötig, bis das Ziel „15 WH am Stück“ erreicht ist.

Training und Tageszeit: Morgen-Menschen, die gerne früh aufstehen, lieben es oft früh am Tag zu trainieren, Langschläfer fühlen sich oft erst ab Mittag bis Abend in der Lage. Das spielt für den Trainingserfolg absolut keine Rolle.

#### Trainingsablauf

Aufwärmen im Haus: Kräftig marschieren an Ort mit leichtem Knie hochziehen und grosszügigem Vor-/Rückschwingen der angewinkelten Arme, anschliessend sich mit den Armen über dem Kopf mehrmals fest zur Decke strecken.

Trainingsprogramm: Genaue Position einnehmen und langsam auf dem einen Weg ausatmen ohne dazwischen die Luft anzuhalten, dann auf dem Rückweg einatmen und sein eigenes Gewicht nicht abstellen.

Ausdehnen: Pro Muskel 3-4 x 10 Sekunden in die Dehnstellung ziehen und dazwischen lösen-lockern.

Herz-Kreislauf: 2x pro Woche draussen zügig spazieren gehen für anfangs 20 Minuten, alle 3 Wochen um 5 Minuten steigern, bis 40 Minuten kein Problem mehr sind.

#### Steigerungsmöglichkeiten

- Trainings pro Woche auf 3 x pro Woche alle 2 Tage steigern
- 2 Durchgänge à 15 WH machen
- jede Woche 1 WH mehr ausführen (16,17,18,...) bis 25 WH möglich sind
- die Übung erschweren durch längere Hebel oder Gewichte
- ins Fitnesscenter gehen
- Herz-Kreislauf länger und öfter pro Woche (alle 3 Wochen 5 Min. mehr) belasten

#### Kräftigungsübungen für zu Hause



**Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur**

**Ausgangsstellung Bauchtraining:** In Rückenlage auf Badetuch, Knie erhöht auf Sessel und Gesäss nahe an Sessel (Knie-/Hüftwinkel 90°), die Ellenbogen gebeugt auf Schulterhöhe fassen die Erken des

gestreckten Armen leicht spannen



**Bewegungsweg und Endstellung hintere/obere Rücken-/hintere Schulter-/ Armmuskulatur:** Schultern senken und Schulterblätter hinten zusammen ziehen, dabei Ellenbogen beugen und zurückziehen, danach langsam Arme wieder strecken



**Ziel: Kräftigung vordere Halsmuskulatur zur Stabilisation der Halswirbelsäule**

**Ausgangsstellung vordere Halsmuskulatur:** in einem Sofa lehnen und den Kopf über die Rücklehne legen



**Bewegungsweg und Endstellung vordere Halsmuskulatur:** Kinn einrollen und einziehen zu einem Doppelkinn, Nacken hinten langziehen, langsam wieder lösen

Badetuches



**Bewegungsweg und Endstellung Bauchtraining:** Kinn einrollen und Nacken lang halten, langsam ausatmen und Schultern abheben, dabei Bauch einziehen und mit Brustbein zum Schambein ziehen, Ellenbogen weit draussen halten und Kopf mit Badetuch stützen, auf Rückweg langsam einatmen und wenn möglich Kopf nicht mehr ganz ablegen



**Bewegungsweg und Endstellung schräge Bauchmuskulatur:** Kinn einrollen und Nacken lang halten, langsam ausatmen und Schultern abheben, mit linker Schulter diagonal zur rechten Beckenhälfte ziehen und umgekehrt, Ellenbogen weit draussen halten und Kopf mit Badetuch stützen, auf Rückweg langsam einatmen und wenn möglich Kopf nicht mehr ganz ablegen, pro Seite 15 WH versuchen



**Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur**

**Ausgangsstellung isometrisches Rückentraining:** erhöht weit vorne sitzen, sodass die Oberschenkel abfallend sind (Knie-/Hüftwinkel grösser als 90°), Füße hüftbreit rutschfest plazieren, die Lendenwirbelsäule aufrecht lordosiert halten (=leichtes hohles Kreuz), Arme vorne auf Schulter überkreuzen, Kinn einziehen und Nacken langziehen



**Erschwerung für vordere Halsmuskulatur:** Kinn einrollen und einziehen zu einem Doppelkinn, Nacken langziehen, dabei Schultern nach hinten unten ziehen, die Arme strecken und in das Sitzpolster drücken, langsam wieder lösen

Dehnen zu Hause

**Technik:** Ausdehnen und Dehnen zwischendurch: 3-4 x 10 Sekunden in Dehnstellung ziehen und dazwischen wieder lösen und lockern



**Ziel: Dehnen der seitlichen Nackenmuskeln**

**Ausgangsstellung:** sich seitlich mit rechter Hand unter Stuhl halten, linken Arm aussen rotieren und leicht zum Boden ziehen



**Bewegungsweg:** sich nach links lehnen und den Kopf sanft seitlich ablegen bis ein Zug im Nacken seitlich spürbar wird, zum Verstärken mit oberem Ohr zur Decke ziehen und linken Arm in Aussenrotation zum Boden ziehen, langsam in Ausgangsstellung zurück und den Kopf leicht schütteln, dito andere Seite



**Bewegungsweg und Endstellung isometrisches Rückentraining:** mit aufrechtem Rücken langsam in den Hüftgelenken nach vorne kippen (Gesäßmuskel arbeitet dynamisch), dabei ausatmen und Wirbelsäule und Kopf stabil halten, wieder langsam zurück, bis noch leichte Vorlage spürbar ist



**Ziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur**

**Ausgangsstellung vordere Oberschenkelmuskulatur:** einen Stuhl vor sich hinstellen und auf vordere Kante eines Sofas sitzen, sodass Gesäß auf Höhe der Knie ist, Füße hüftbreit stellen und leicht zurückziehen, bis Knie über Zehen stehen, Rücken gerade vornüber beugen und mit Händen auf Stuhl abstützen



**Bewegungsweg vordere Oberschenkelmuskulatur:** ohne mit den Knien über die Zehen herauszuragen, Oberkörper noch mehr vornüber beugen, bis Gesäß abgehoben werden kann, die Hände langsam vom Stuhl lösen und sich langsam aufrichten



**Ziel: Dehnen der Hüftbeugermuskulatur**

**Ausgangsstellung:** unter das Knie ein Kissen legen und sich seitlich abstützen, das linke Bein leicht gebeugt vorne auf die Ferse stellen



**Bewegungsweg:** den vorderen Fuss langsam abrollen und mit der Hüfte nach vorne unten gleiten bis ein Zug in der Leiste rechts spürbar wird, dabei den Bauchnabel leicht einziehen um ein hohles Kreuz zu verhindern, langsam wieder zurück in Ausgangsstellung und Hüften leicht ausschütteln



**Ziel: Mobilisieren der Wirbelsäule und Erhalten der Beweglichkeit**

**Mobilisation der Wirbelsäule in Beugung:** jeden Wirbel nach oben drücken, den Kopf einrollen und das Steissbein einziehen, langsam in die Streckung gehen



**Mobilisation der Wirbelsäule in Streckung:** jeden Wirbel nach unten ziehen (hohles Kreuz) und das Kinn anheben, langsam in die Beugung gehen



**Endstellung**  
**Oberschenkelmuskulatur:** langsam Oberkörper aufrichten und Knie strecken, danach erst Knie leicht beugen, dann Oberkörper vornüber beugen und Gewicht auf die Fersen verlagern, mit den Händen zur Stuhlfläche zielen, wenn möglich ohne Stuhl zu berühren Gesäss senken, bis das Sofa leicht mit dem Gesäss berührt wird, nicht ganz absitzen und entlasten, bevor wieder aufgestanden wird



**Ziel: Kräftigung der Gesässmuskulatur**  
**Ausgangsstellung Gesässtraining:** hinter einem Sofa über die Rücklehne beugen und sich auf Sitzfläche abstützen, ein Bein anheben und Knie beugen (Spielbein), Standbein ebenfalls leicht beugen und mit Knie das Sofa berühren, Rücken gerade halten und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Blick nach unten)



**Bewegungsweg und Endstellung**  
**Gesässtraining:** mit der Ferse des Spielbeines nach hinten oben stossen und dabei das Knie so gut wie möglich strecken, während dieser Bewegung sollte das Knie des Standbeines gebeugt bleiben und zum Sofa ziehen, danach Spielbein langsam wieder beugen aber nicht abstellen, nach 15 WH die Beine wechseln



**Mobilisation der Wirbelsäule in Rotation:** auf der Seite im Päckli liegen, die untere Hand auf die Knie legen, die obere Hand auf die Stirn legen und ausdrehen, bis ein Zug in der Brustgegend spürbar wird und in der Brustwirbelsäule ebenfalls, langsam die Dehnung lösen, dito andere Seite



**Ziel: Entlasten der Lendenwirbelsäule und leichtes Massieren der Beckengegend**

**Bewegung:** leichtes Kreisen der Knie in die eine und andere Richtung, dabei den Nacken so lange wie möglich ziehen und das Kinn einziehen



**Ziel: Dehnen der Adduktorenmuskulatur**  
**Ausgangsstellung:** im Päckli die Knie fassen



**Bewegungsweg:** die Knie nach aussen führen bis ein Zug innen an den Oberschenkeln spürbar ist



**Ziel: Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur**

**Bewegungsweg:** in Rückenlage rechtes Bein aufstellen und mit einem Widerstandsband das linke möglichst gestreckte Bein hochführen bis eine Dehnung hinten im Oberschenkel spürbar wird, langsam das obere Knie wieder beugen und lockern, dito anderes Bein

**Also, nicht mehr zögern, Übungen sofort ausprobieren und schon bald gilt nicht mehr:**

*wer rastet, der rostet...*

**sondern:**

*wer sich bewegt, der lebt !!!*

---

Sandra Bonacina  
Fitness Tribune - Nr. 89 / S. 102-105

---