

Übungen fürs Krafttraining im Alter

Jede Übung sollten Sie ungefähr zwei bis drei Minuten konzentriert ausführen:

- **Hantelnheben**

Nehmen Sie die Hanteln in die Hand, stellen Sie sich hüftbreit hin und beugen Sie die Knie leicht. Die Körpermitte mit Rücken und Bauch sind aufrecht und gespannt. Drücken Sie nun die Hanteln abwechselnd langsam nach oben in Richtung Decke. Das ganze wiederholen Sie zehn bis zwanzig Mal – Fortgeschrittene können die Anzahl steigern. So trainieren Sie Ihre Schultermuskulatur.

- **Balldrücken**

Spannen Sie Ihre Körpermitte an und stellen sich an eine Wand. Klemmen Sie den Softball zwischen Wand und Hinterkopf, lehnen Sie sich gestreckt zurück und arbeiten gegen den Druck des Balles. Halten diese Stellung für mindestens 20 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. So können Sie ihre Rückenmuskulatur stärken.

- **Zurücklehnen**

Nehmen Sie die Hanteln und halten diese im Stehen über Kreuz vor der Brust. Halten Sie dabei unbedingt Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt. Lehnen Sie sich nun langsam zurück. Nicht zu weit, sondern nur soweit es angenehm ist. Gehen Sie nun wieder in die Ausgangslage und wiederholen Sie die Übung mindestens zehn Mal. So kräftigen Sie Ihre Bauchmuskeln.

- **Bandziehen Arm**

Nehmen Sie das Theraband und halten Sie es mit angewinkelten Armen vor der Brust. Es sollte dabei gespannt sein. Ziehen Sie nun Ihre Ellbogen auf die Höhe der Schultern und spannen dabei den Bauch an. Nun ziehen Sie abwechselnd langsam die Unterarme nach außen. So kräftigen Sie Ihre Armmuskulatur.

- **Bandziehen Bein**

Knoten Sie Ihr Theraband um die Knöchel. Sie dürfen sich bei Bedarf mit den Händen an einer Wand abstützen. Ziehen Sie nun abwechselnd die Beine nach vorne und halten die Spannung für einige Sekunden. Dies trainiert Ihre Beinmuskulatur. Wenn Sie die Übung variieren und nach hinten anstatt nach vorne ziehen, stärken Sie damit die Muskulatur im Gesäß.

- **Grätschen**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und rutschen auf den vorderen Teil. Knoten Sie nun das Theraband um Unterschenkel und halten das Band dabei gespannt. Nun heben Sie abwechselnd den Fuß langsam vom Boden und führen ihn nach außen und wieder zurück. Auch hier die üblichen Wiederholungen. Auf diese Weise trainieren Sie Ihr Gesäß und Ihre Oberschenkel.

Krafttraining im Alter ohne Geräte

Wenngleich die obigen Übungen mit wenig Zubehör auskommen, geht es noch minimalistischer. Krafttraining im Alter ohne Geräte hat den Vorteil, dass Sie im Prinzip sofort loslegen können. Keine finanziellen Investitionen falls Ihnen eine Übung nicht gefällt. Und noch ein Vorteil: Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Gewicht.

Obwohl die Übungen leicht wirken, sind sie dennoch effektiv. Denn Sie nutzen den Widerstand durch die Erdanziehungskraft, den Sie bei Ihren Ausführungen überwinden müssen. Und darin liegt die Kunst – die kräftigenden Übungen sauber auszuführen. Daher spielt die Körperhaltung eine wichtige Rolle:

1. Wandsitzen

Diese Position heißt auch Kniebeuge gegen die Wand. Dazu stellen Sie sich aufrecht mit dem Rücken an eine Wand. Nun rutschen Sie solange herunter, bis Ihre Beine im 90-Grad-Winkel gebeugt sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel waagrecht sind. Diese Position halten Sie solange Sie können. Damit trainieren Sie die Oberschenkelmuskel.



2. Wandliegestütze

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Die Beine sollten dabei leicht gespreizt sein und ihr Abstand zur Wand eine knappe Armlänge betragen. Nun führen Sie vertikale Liegestütze aus, in dem Sie sich langsam zur Wand beugen und wieder weg strecken. Halten Sie dabei den Rücken gerade. Diese Universalübung eignet sich für die Muskeln im kompletten Überkörper.

3. Armkreisen

Strecken Sie die Arme seitlich nach außen. Bewegen Sie diese nun in kleinen Kreisen und halten Sie dabei die Arme weiterhin gestreckt. Wichtig ist, dass Sie die Schultern dabei nicht hoch ziehen, sondern entspannt sacken lassen. Variieren Sie, in dem Sie erst für zwei Minuten vorwärts und dann nach einer kurzen Pause rückwärts kreisen. So stärken Sie Nacken und oberen Rücken.

4. Unterarmstütz

Hierbei handelt es sich um eine Variante der Liegestütze am Boden: Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden. Dann richten Sie Ihren Oberkörper auf, indem Sie sich auf die Ellenbogen abstützen. Ihre Füße stellen Sie hüftbreit auf die Fußspitzen, der Kopf bildet die Verlängerung Ihrer Wirbelsäule. Wichtig ist hierbei ein gerader Rücken und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Halten Sie diese Position so lange wie Sie können. Sie trainieren damit den ganzen Körper: Die Muskulatur in Bauch, Arme und Beine, die Hüft- und Gesäßmuskulatur als auch die tiefe Rumpf- und Rückenmuskulatur.



5. Schulterbrücke

Legen Sie sich dafür flach auf eine Matte, der Untergrund sollte rutschfest sein. Stellen Sie die Beine auf. Nun heben Sie beim Ausatmen das Becken nach oben und halten diese Position. Fortgeschrittene können zusätzlich im Wechsel ein Bein anheben. Aber auch so trainieren Sie mit dieser Übung die Gesäßmuskulatur und den Rücken. Die Schulterbrücke mobilisiert die Wirbelsäule und hilft dabei, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zu lösen.