



Krafttraining 60plus

Der Schwerkraft entgegen!

Vorbemerkungen/Ziele

Der Verlust von Muskelkraft im höheren Alter kann zu fatalen Folgen, wie erhöhte Sturz- und Knochenbruchgefahr, führen. Ein gutes Muskelkorsett kann vor vielen Krankheiten, wie Gelenkarthrose aber auch Herz-Kreislaufkrankungen, schützen.

Einige gerontologische Forscher messen dem Krafttraining im Alter eine noch viel höhere Bedeutung bei als dem Ausdauertraining (u.a. Uni Erlangen).

Bei älteren Menschen ist es wichtig, vor allem die Muskulatur des Schultergürtels sowie der Beine zu trainieren, um den Alltag (Abstützen, Heben und Tragen, Treppen steigen u.v.m.) so lange wie möglich eigenständig bewältigen zu können.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Leichte Aerobic-Elemente

⦿ Die TN stellen sich in Kreisform auf.

Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 kg) in den Händen.

- Zunächst auf der Stelle mit Schulterkreisen marschieren; dabei die Arme locker mitführen
- Dann Bizeps Curls im Wechsel rechter/linker Arm
- Dann Bizeps Curls gleichzeitig rechter und linker Arm
- Dann mit den Armen abwechselnd nach vorne „boxen“; die Hände befinden sich auf Schulterhöhe
- Dann die Arme abwechselnd nach oben strecken
- Zwischendurch die Arme lockern
- Jetzt Step touch, dabei die Arme zur Seite strecken
- Dann die Arme gleichzeitig nach vorne strecken
- Zwischendurch die Arme wieder lockern
- Jetzt Knee lift und mit den Armen gegengleich auf die Oberschenkel tippen
- Dann die Hanteln unter den Oberschenkeln zusammen drücken – rechts und links im Wechsel
- Zwischendurch Arme und Beine lockern
- Stehenbleiben und im Stand beide Arme über den Kopf recken und strecken

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Ältere 60plus-TN mit einer guten Grundfitness

Material:

Kurzhanteln (0,5 kg) und Gewichtsstäbe/Body Bar (2–4 kg)

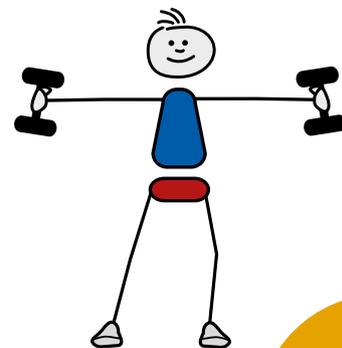
Ort:

Turn-/Sporthalle

Absichten und Hinweise

⊙ Allgemeine Erwärmung, Vorbereitung der Muskulatur auf die kommende Kräftigung

⦿ Einsatz von Musik ca. 120–130 bpm



Sport
der Älteren
02.2015

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

Krafttraining mit der Gewichtsstange (Body Bar)

- Jede/r TN bekommt eine Gewichtsstange – je nach Leistungsfähigkeit zwischen 2 und 4 kg.
Die TN stellen sich in Kreisform auf.

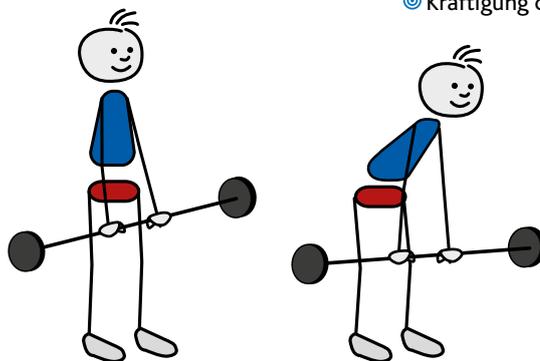
- Die Übungen werden abwechselnd in einem kleinen Zirkel durchgeführt.
- Wiederholungszahl: 15–20
- Drei Durchgänge
- Die Pausen sind relativ kurz (ca. 20 Sekunden)
- Nach jedem kompletten Durchgang der vier Übungen gibt es eine kurze (Trink-)Pause!

- Kraftausdauertraining: Kräftigung der Bein-, Schulter- und Armmuskulatur

- Bei allen Übungen achtet die Übungsleitung (ÜL) auf eine gute, korrekte Ausführung!

• Übung 1: Good Mornings

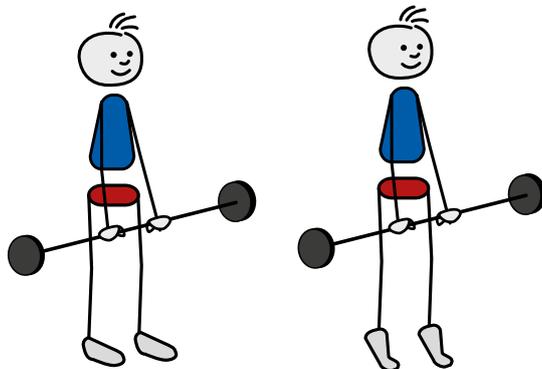
Die Gewichtsstange wird waagrecht eng am Körper gehalten. Die Arme und Beine bleiben gestreckt. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt; nur soweit, dass der Rücken und die Beine gerade bleiben. Dann wird der Oberkörper wieder nach oben bewegt; die Beine bleiben auch dann gestreckt.



- Kräftigung des Rückenstreckers

• Übung 2: Wadenheben

Die Gewichtsstange wird waagrecht eng am Körper gehalten, die Arme sind gestreckt. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Nun wird auf die Fußspitzen hochgegangen und wieder runter. Die Fersen oben (ohne Bodenkontakt) halten.

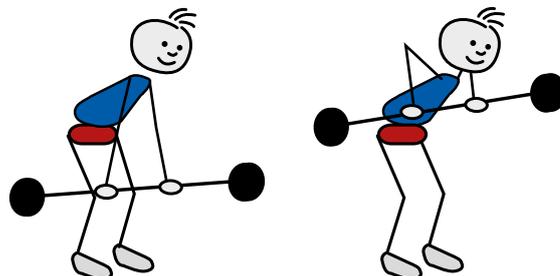


- Kräftigung der Wadenmuskulatur

- Bei Gleichgewichtsproblemen kann die Stange auch senkrecht auf den Boden vor den/die TN gestellt und mit beiden Händen festgehalten werden.

• Übung 3: Rudern vorgebeugt

Die Gewichtsstange wird waagrecht eng am Körper gehalten. Ausgangstellung ist eine vorgebeugte Haltung des Oberkörpers, wobei die Knie gebeugt sind und der Rücken aufrecht gehalten wird. Die Gewichtsstange wird in Höhe der Oberschenkel Richtung Bauch gezogen. Die Ellenbogen gehen nach hinten, die Schulterblätter werden zusammengezogen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.



- Kräftigung überwiegend der oberen Rückenmuskulatur

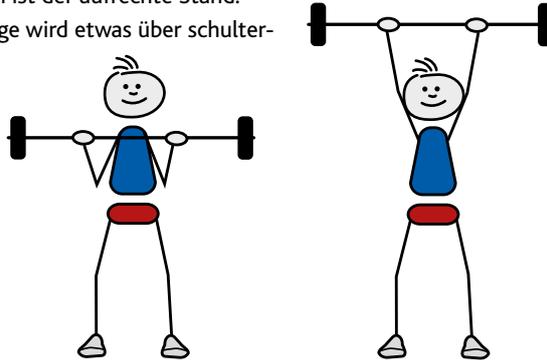
- Die Übung ist relativ anspruchsvoll. Hier ist auf eine gute, korrekte Ausführung durch die ÜL zu achten!

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Übung 4: Schulterpresse

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Die Gewichtsstange wird etwas über schulterbreit gefasst. Ausgangsstellung in Höhe des Brustbeins.



Nun wird die Stange nach oben über den Kopf gestreckt und wieder bis zum Brustbein gesenkt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Lockerung von Schulter-, Arm und Beinmuskulatur

- Die TN legen die Gewichtsstangen zur Seite.

Die TN gehen durch den Raum. Lockerung durch Schulterkreisen sowie Arme und Beine ausschütteln

AUSKLANG (10 Minuten)

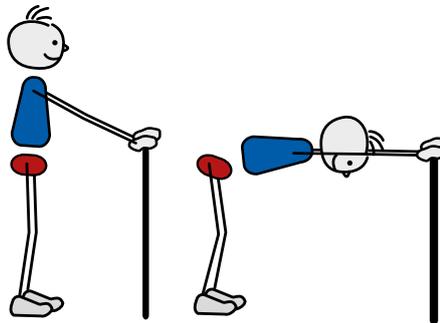
● Dehnung der Schulter- und oberen Rückenmuskulatur

- Die TN stellen sich wieder in Kreisform auf und haben jeder eine Gewichtsstange.

Die TN nutzen die Gewichtsstange als Hilfsmittel. Sie wird mit beiden Händen vor sich senkrecht auf den Boden gestellt.

Die TN strecken die Arme und halten die Hände auf der Gewichtsstange.

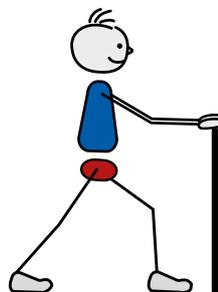
Den Oberkörper nach vorne legen, so dass er waagrecht ist. Die Knie können etwas gebeugt sein.



● Dehnung der Wadenmuskulatur

Die TN halten die Gewichtsstange mit beiden Händen senkrecht aufgestellt fest und stellen sich in den Ausfallschritt.

Die Ferse des hinteren Beines wird auf den Boden gedrückt. Das vordere Bein ist gebeugt.



● Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Die TN stellen die Gewichtsstange als Hilfsmittel vor sich senkrecht auf den Boden und halten sie mit beiden Händen fest.

Sie stellen ein Bein nach vorne auf die Ferse. Das andere Bein ist als Standbein leicht gebeugt. Der Oberkörper wird ggf. leicht nach vorne gebeugt.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Schulter-/ Nackenmuskulatur
- ✔ Ggf. können die TN bei dieser Übung auf eine Gewichtsstange mit geringerem Gewicht wechseln.
- ✔ Auch hier auf die korrekte Ausführung bzw. Körperhaltung achten. Bauchspannung – Achtung: keine Hohlkreuzposition!

- ⊙ Lockerung der beanspruchten Muskulatur

- ⊙ Dehnen der Schulter- und /oberen Rückenmuskulatur

- ✔ Dehnung 2 x 20 Sekunden ausführen
Nach 20 Sekunden kurz wieder in die aufrechte Haltung gehen

- ⊙ Dehnen der Wadenmuskulatur

- ✔ Dehnung 2 x 20 Sekunden auf jeder Seite ausführen

- ✔ Auf die korrekte Ausführung achten: Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

- ⊙ Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- ✔ Dehnung 2 x 20 Sekunden auf jeder Seite ausführen

- ✔ Auf eine mögliche notwendige Differenzierung achten.

- ✔ Zur Erleichterung der Übung kann das zu dehnende Bein auf eine Erhöhung gestellt werden.