



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



Anleitung
und Tipps
zum
Training

Krafttraining für ältere Menschen

Fachliche Bearbeitung

Prof. Dr. Clemens Becker
Dr. Ulrich Lindemann, Sportwissenschaftler
Klinik für Geriatriische Rehabilitation
Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Fotos: Susanne Kern
Gestaltung: Annette Roemer

Copyright: Sanddorn Verlag & Grafik
www.sanddorn-verlag.ch
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser
Broschüre darf in irgendeiner Form ohne
schriftliche Genehmigung reproduziert,
vervielfältigt oder verarbeitet werden.

www.fit-in-jedem-alter.de

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.

Kraftvoll bewegen

Die Zahl der Stürze älterer Menschen geht
bundesweit in die Hunderttausende; allein
2024 sind rund 15.000 Bundesbürger, die
älter waren als 65 Jahre, nach einem häus-
lichen Sturz gestorben. Das sind erschre-
ckende Zahlen. Sie haben viele Gründe.

Zu dunkle Flure und Treppen gehören dazu
– ein simples Nachtlicht kann da schon für
Sicherheit sorgen. Zusätzliche Haltegriffe
in der Nähe von Badewanne oder Dusche
verhindern im Bad, dass man ausrutscht
und auf die harten Fliesen schlägt.

Stürze lassen sich aber auch durch ge-
zieltes Training von Kraft, Kondition und
Balance verhindern. Und: Wer gesunde
und starke Muskeln hat, wer seinen
Bewegungsapparat auf Vordermann hält,
ist mobiler und selbstbewusster. Das sind
wichtige Grundlagen für ein weiterhin
aktiv gestaltetes und selbstbestimmte
Leben. Die Übungen in dieser Broschüre
sollen Sie dabei unterstützen. Sie kön-
nen Sie ohne großen Aufwand zu Hause
umsetzen.

Tipp: Wer keine Hanteln besitzt, kann
stattdessen auch mit Wasser gefüllte
0,5-Liter-Kunststoffflaschen nehmen.

Ich hoffe, dass diese Broschüre Ihnen
hilft, Ihre Gesundheit lange zu erhalten.



Dr. Susanne Woelk
Aktion Das sichere Haus e.V. (DSH)
Geschäftsführerin

Bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen

Zwei Trainingseinheiten pro Woche sind
ideal, um die Kraft zu verbessern. Dazwi-
schen sollten Sie zwei bis drei Tage pau-
sieren. 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 Wie-
derholung = 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 Gewich-
te 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 je zehn Wiederholungen trainieren.
Ausnahmen dazu werden in den Übungs-
beschreibungen besprochen. Die Pause
zwischen den Serien sollte etwa eine
Minute lang sein.

Da sich Ihre Kraft bereits nach einigen Trainingseinheiten 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 für Spaziergänge aus dem Haus gehen, können Sie die Anzahl der Trainingstage pro Woche auf einen reduzieren. Sie werden so Ihre Leistungsfähigkeit erhalten.

Hinweise zur Sicherheit

Vor Beginn des Krafttrainings sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Hausarzt klären, ob aus seiner Sicht bei 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 so weit 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

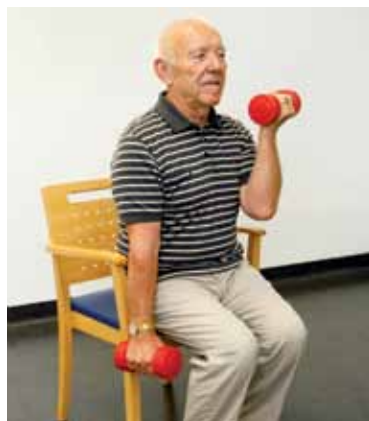
Diese Übung kräftigt die Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen anbeugt.

1. Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie die Hanteln an Ihrer Seite (Handrücken zeigt nach außen).
2. Beugen Sie einen Arm im Ellbogen-gelenk. 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).

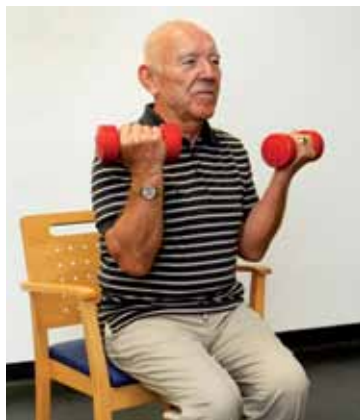


3. Versuchen Sie, keinen krummen Rücken zu machen, während Sie die Hantel anheben. Die Schultern während der Übung nicht hochziehen.
4. Führen Sie die Hantel wieder langsam in die Startposition.

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

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 Grad nach vorne.



2. Strecken Sie ein Bein so hoch wie möglich nach hinten, ohne dabei das Knie anzubeugen 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)

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

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 einem 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 anzubeugen. 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)

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 seitlich nach außen und ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter auf dem Rücken zusammen. Die Schultern nicht hochziehen.

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 (über hüftbreit) 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.

Achten Sie darauf, dass beim Absenken des Gesäßes die Knie nicht nach vorn geschoben werden.



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.

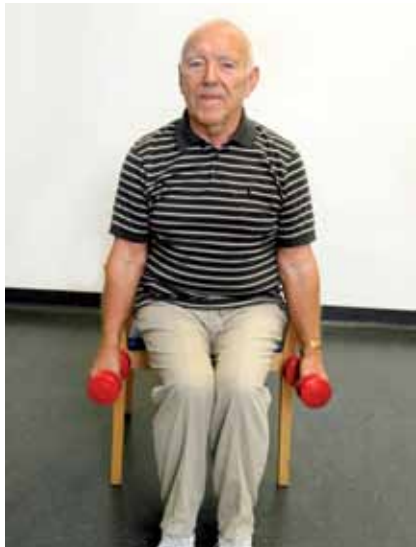
Durchführung:

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 sie auf Schulterhöhe bzw. parallel zum Boden sind.

3. Falls die ganze Bewegung in einer oder beiden Schultern aufgrund von Schmerzen oder Steifheit nicht möglich ist, heben Sie die Arme nur so weit 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 über den Kopf nach oben führen, bis die Hanteln sich berühren.

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 bis 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.

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 so weit 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

Trainingstagebuch Krafttraining

Ein Trainingstagebuch soll Sie zum regelmäßigem Training motivieren, denn nur so werden Sie Ihre Kraft verbessern. Schreiben Sie hier auf, wann und mit welchen Gewichten Sie trainiert haben. Verwahren Sie das Trainingstagebuch so, dass Sie regelmäßig ans Training erinnert werden.

Beispiel:

Datum	15.2.	18.2.	22.2.	25.2.	1.3.	4.3.
Manschette	1,5 kg	2 kg	2 kg	2 kg	2,5 kg	2,5 kg
Hantel	1 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg	1,5 kg	1,5 kg

Trainingstagebuch für:

Datum						
Manschette						
Hantel						

Datum						
Manschette						
Hantel						

Datum						
Manschette						
Hantel						

Datum						
Manschette						
Hantel						



**Diese Broschüre können Sie
kostenlos bestellen bei:**

DSH, „Sturz“,
Holsteinischer Kamp 62,
22081 Hamburg

per Mail:

bestellung@das-sichere-haus.de,
Stichwort „Sturz“

im Internet:

www.das-sichere-haus.de/broschueren



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
im Heim und Freizeit e.V. (DSH)

www.das-sichere-haus.de

