

# Üben mit dem Buch

## FIT WERDEN MIT KRAFT, AUSDAUER UND KOORDINATION

Wir zeigen Ihnen in diesem Buch eine Reihe von Übungen, mit denen Sie Kraft und Ausdauer aufbauen sowie Koordination und Beweglichkeit trainieren können. Die Übungen werden Ihnen helfen, einen besseren körperlichen Allgemeinzustand zu erreichen. Die hier zusammengestellten Trainingsvorschläge sind für Ungeübte und Geübte geeignet. Sie benötigen nicht viele zusätzliche Hilfsmittel und keine oder fast keine Vorkenntnisse in der Ausführung sportlicher Bewegung. Fangen Sie einfach an!

### EIN STUHL UND WEITERE HILFSMITTEL

Zur Ausführung der Übungen benötigen Sie meist lediglich einen standfesten Stuhl oder einen Hocker. Um Kraft aufzubauen, können Sie zwei leichte Hanteln unterstützen. Besitzen Sie keine Hanteln, können Sie stattdessen auch kleine Wasserflaschen mit einem Inhalt von ca. 500 ml benutzen. Bei Bedarf kann das Gewicht hier auch verringert werden, indem man einen Teil des Wassers ausgießt. Wir stellen außerdem einige Übungen vor, die man mit einem zusammengerollten Handtuch durchführen kann.

Es wird dabei ein kleines Handtuch (ca. 45x90 cm) und ein großes (ca. 70x140 cm) gebraucht.

### TRAININGSINTENSITÄT

Für unser Programm haben wir Intensitäten und Umfänge gewählt, die für den Einstieg und den Wiedereinstieg geeignet sind. Wenn Sie die Übungen sicher beherrschen, können Sie anschließend ein progressives Krafttraining unter professioneller Anleitung aufnehmen. Die geeignete Trainingsintensität zu finden, ist ein Prozess, der mehrere Wochen dauern kann. Hierbei ist wichtig, sich und seinen Körper während und nach dem Training genau zu beobachten und eventuell ein Trainingstagebuch zu führen. Unter- und Überforderungen können so vermieden werden und Sie erreichen schneller die gewünschten Trainingsziele.

### TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Alle Angaben zu Wiederholungszahlen sind Richtwerte aus den Trainingsempfehlungen für Erwachsene. Genauere Informationen dazu sind am Ende des Buchs im Kapitel „Kraft“ (Seite 107) zu finden. Achten

Sie auf jeden Fall immer auch auf Ihre persönlichen Möglichkeiten und Grenzen und kalkulieren Sie ein, dass Sie sich langsam steigern können.

Damit es bei der Ausführung der Übungen nicht zu Verletzungen oder Fehlbelastungen kommt, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

- Führen Sie die Übungen langsam und exakt aus.
- Beginnen Sie mit einfachen Übungen und steigern Sie dann die Intensität.
- Behalten Sie eine ruhige und gleichmäßige Atmung bei.

Achten Sie darauf, dass sich die Trainingseinheiten gut in Ihren Tagesablauf integrieren lassen. Wir empfehlen, die Wiederholungszahlen und Durchgänge wie bei den Übungen beschrieben durchzuführen. Idealerweise sollten Sie insgesamt 2- bis 3-mal in der Woche für mindestens eine halbe Stunde trainieren.

## DAS PERSÖNLICHE ZIEL

Bestimmen Sie vor Trainingsbeginn Ihr persönliches Ziel möglichst genau und setzen Sie dieses auch in einen realistischen zeitlichen Rahmen. So beugen Sie negativen Trainingsverläufen vor und erzielen leicht Erfolgserlebnisse.

Mit konkreten Zwischenzielen kann man seine eigene Motivation enorm steigern. Man kann z.B. zu Beginn des Trainings einen Selbsttest mit den gewählten Übungen durch-

führen, um sich die Frage zu beantworten: Wie viele Wiederholungen einer Übung schaffe ich, bevor ich eine Pause brauche? Wenn in der Anleitung maximal 20 Wiederholungen empfohlen sind, kann man beim Training etwa mit 13 bis 15 Wiederholungen beginnen und nach einer Pause ein bis zwei weitere Durchgänge anschließen. Beim nächsten Mal erhöht man die Zahl der Wiederholungen.

Außerdem sollten Sie Ihr Ziel ganz konkret formulieren. Eine Formulierung wie: „Ich möchte beweglicher werden“, ist wenig zielführend. „Ich möchte im Stand mit den Fingerspitzen bis zum Boden kommen, damit ich etwas vom Boden aufheben kann, wenn es runtergefallen ist“ – dieser Wunsch ist sehr konkret und gleichzeitig mit einer Situation verknüpft, die für den Alltag wichtig ist. Macht man sich den praktischen Nutzen der Trainingsübungen klar, motiviert man sich selbst.

## ÜBUNGSPLÄNE

Wir haben ein Kapitel mit kurzen Übungseinheiten zu den Schwerpunkten „Beweglichkeit“, „Kraft“, „Koordination“ und „Ausdauer“ bzw. „Dehnung“ zusammengestellt. Üben Sie alleine oder mit einem Trainingspartner, können Sie sie als Beispiele für ein 30-minütiges Bewegungsprogramm nutzen. Verwenden Sie das Buch in Ihrer Funktion als Betreuungskraft, können Sie Ihre Stunde danach ausrichten und Ihre Seniorengruppe damit anleiten.





# Die Übungen



# Übungen zum Aufwärmen

## FÜR EINEN GESCHMEIDIGEN START

Das Aufwärmen vor einer Übungseinheit ist wichtig und bereitet den Körper auf das Training vor. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Muskeln werden besser durchblutet. Aber auch der gesamte Bewegungsapparat, die Sehnen und Bänder werden beweglicher und

elastischer. Dies verringert das Verletzungsrisiko.

Die folgenden Aufwärmübungen können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen.

# Schulter- und Armkreisen



1 Beide Arme hängen locker neben dem Körper. Lassen Sie die Schultern zunächst nach hinten kreisen. Machen Sie möglichst große Kreise mit Ihren Schultern. Anschließend lassen Sie die Schultern nach vorn kreisen. 2 Man kann dabei entweder die Fingerspitzen locker auf die Schultern legen oder 3 die gestreckten Arme kreisen.

Die Übung kann 1 bis 3 Minuten ausgeführt werden, bis sich Ihre Schultern und Arme angenehm warm anfühlen.



## VARIANTEN

Sie können diese Aufwärmübung variieren durch das Verändern des Tempos (schneller/langsamer) oder auch durch das Kombinieren der Bewegungsrichtungen (ein Arm kreist vorwärts, während der andere Arm rückwärts kreist).



Außerdem können beide Arme gleichzeitig oder auch zeitversetzt kreisen (Kraulschwimmen vorwärts bzw. rückwärts).

# Armpendeln



1 Beide Arme schwingen zunächst gleichzeitig neben dem Körper vor und zurück. Die Bewegung kann unterschiedlich groß ausgeführt werden – von kleinen lockeren Pendelbewegungen bis hin zu großen kräftigen Bewegungen vor und zurück.



2 Die Bewegung kann auch entgegengesetzt ausgeführt werden, d.h., schwingt der linke Arm nach vorn, schwingt der rechte Arm nach hinten. Wird die Bewegung mit großen Schwüngen durchgeführt, ist eine leichte Drehung im Oberkörper möglich. Sie können 1 bis 3 Minuten die Übung durchführen, bis sich Ihre Arme und Ihr Oberkörper durch die Bewegungen gut gelockert haben.



## VARIANTE

Beide Arme schwingen in dieselbe Richtung um den Körper herum, d.h., ein Arm schwingt vor den Körper, der andere Arm nach hinten. Danach folgt die gleiche Bewegung in die andere Richtung. Wiederholen Sie das Schwingen in beide Richtungen.



Wird die Übung im Sitz ausgeführt, empfiehlt sich ein Hocker für genügend Bewegungsfreiheit beim Pendeln.

# Gehen auf der Stelle



Zum Gehen auf der Stelle heben Sie den rechten und den linken Fuß abwechselnd an. Achten Sie darauf, dass Sie die Füße bei jedem Aufsetzen abrollen. Die Arme schwingen diagonal zur Fußbewegung aktiv mit, d.h., beim Heben des rechten Fußes schwingt der linke Arm mit und umgekehrt.

Gehen oder Marschieren Sie 1 bis 3 Minuten auf der Stelle. Ihr Körper wird sich danach angenehm warm anfühlen.



## VARIANTEN

Führt man die Übung im Stehen aus, kann man sich an der Stuhllehne oder an einer Wand leicht abstützen. Variieren kann man die Übung auch, indem man die Oberschenkel höher oder weniger hoch anhebt.



Diese Aufwärmübung lässt sich sehr gut mit verschiedenen Armbewegungen kombinieren.







# Übungen im Sitzen



# Grundposition Sitz

Sie sitzen auf einem standfesten Stuhl auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche.

Die Füße stehen fest auf dem Boden und die Knie befinden sich senkrecht über den Fußgelenken. Füße und Knie sind etwa hüftbreit auseinander.

Das Becken ist leicht nach vorn gekippt und der Oberkörper ist aufgerichtet.

Das Brustbein wird nach vorn oben angehoben und der Bauchnabel ist leicht nach innen gezogen, sodass sich die Bauchmuskulatur anspannen kann.

Die Schultern sind ganz entspannt, die Schulterblätter werden aktiv nach hinten unten gezogen.

Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Der Blick ist geradeaus gerichtet.



Die Grundposition ist eine aufrechte Sitzposition und wird bei den folgenden Übungen immer wieder eingenommen. Bei Abweichungen von dieser Position wird extra darauf hingewiesen.



# Mobilisation und Kräftigung der Hüfte und Beine

Bewegungsmangel und zu langes Sitzen machen unsere Hüfte zunehmend steifer und unbeweglicher und sind oft Auslöser für Schmerzen. Dies kann sich häufig durch Beschwerden sowohl beim Sitzen im unteren Rücken als auch beim Gehen in den Knien zeigen. Eine kräftige und gut gedehnte Bein- und Hüftmuskulatur ist daher das Fundament für eine gute Stabilität im Rumpf. Speziell die Oberschenkelmuskulatur ist in vielen Bereichen des Alltags notwendig, z.B. beim Aufstehen und Hinsetzen,

beim Gehen und Treppensteigen. Hält man die Hüftgelenke in alle Richtungen gut beweglich, schützt dies nicht nur vor Mobilitätseinschränkungen im Alltag, sondern wirkt sich auch positiv auf den unteren Rücken und die gesamte Körperhaltung aus.

Des Weiteren sollten auch die Fußgelenke Beachtung finden. Um einen guten und gesunden Gang zu ermöglichen und um Unebenheiten im Boden ausgleichen zu können, müssen die Füße beweglich und die Muskulatur gut trainiert sein.

# Abspreizen in der Hüfte



1 Das rechte Bein wird leicht angehoben, nach außen bewegt und 2 der Fuß wird auf dem Boden abgestellt.

Achten Sie darauf, dass sich Fuß und Knie direkt übereinander befinden und eine senkrechte Linie bilden. Anschließend wird das Bein wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Wiederholen Sie die Bewegung mit dem rechten Bein 8- bis 12-mal. Danach wird die Übung mit dem linken Bein durchgeführt. Machen Sie eine kurze Pause und schließen Sie weitere 1 bis 2 Durchgänge an.

## VARIANTE KOORDINATION

Zunächst wird das rechte Bein nach außen bewegt und abgestellt. Achten Sie darauf, dass Fuß und Knie senkrecht übereinanderstehen. Anschließend wird das linke Bein nach außen bewegt und abgestellt. In der gleichen Reihenfolge werden die Beine wieder in die Ausgangsstellung zurückgeführt. Es werden 10 bis 15 Wiederholungen angestrebt. Machen Sie eine kurze Pause und beginnen Sie den nächsten Durchgang mit dem linken Bein.

## VARIANTE KRAFT

Heben Sie den rechten Fuß, führen Sie ihn nach außen, ohne ihn auf dem Boden abzustellen, und führen Sie ihn dann wieder zurück. Diese Bewegung wird mehrmals hintereinander ausgeführt, ohne den Fuß zwischendurch abzusetzen. Die Bewegung wird mit dem rechten Bein etwa 8- bis 12-mal wiederholt. Danach wird zum linken Bein gewechselt. Nach einer kleinen Pause können Sie weitere 2 bis 3 Durchgänge anschließen.

# Kräftigung der Oberschenkel durch Kniestreckung



Der rechte Unterschenkel wird nach vorn angehoben, bis das Knie vollständig gestreckt ist. Die Position wird für einige Sekunden gehalten und das Bein danach in die Ausgangsstellung zurückgeführt. Führen Sie die Übung dann mit dem linken Bein durch. Versuchen Sie 8 bis 12 Wiederholungen und 2 bis 3 Durchgänge. Sie können den Fuß auch zusätzlich nach oben und unten bewegen oder im Fußgelenk kreisen.



## VARIANTE

Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie das Bein nach vorn ausstrecken und die Ferse am Boden aufstellen. Versuchen Sie dabei, das Knie so weit wie möglich durchzustrecken.



Halten Sie bei den Varianten das Bein jeweils 15 bis 25 Sekunden und versuchen Sie 2 bis 3 Durchgänge.



## VARIANTE KRAFT

Der Unterschenkel wird wieder angehoben, bis das Knie vollständig gestreckt ist. Ziehen Sie nun die Fußspitze an. Dann wird das Bein wieder abgestellt. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein.

# Kräftigung von Oberschenkeln und Gesäß

1



2



1 Der Oberkörper lehnt sich mit geradem Rücken leicht nach vorn.

2 Die Aufwärtsbewegung leitet der Kopf ein. Das Kinn wird angehoben, Rumpf, Gesäß und Oberschenkel werden angespannt und man drückt sich in den Stand. Gerne können Sie dabei Ihre Hände zu Hilfe nehmen, indem Sie sich ein wenig auf beiden Oberschenkeln abdrücken.

Bei der Abwärtsbewegung wird das Gesäß nach hinten geschoben. Die Knie beugen sich und werden dabei leicht nach außen gespannt, bis man langsam wieder auf der Sitzfläche angekommen ist.

Wer geübt ist, kann sich gleich wieder in den Stand nach oben drücken.

Empfohlen werden 8 bis 12 Wiederholungen. Bei gutem Trainingszustand können noch 2 bis 3 Durchgänge zusätzlich erfolgen.

## VARIANTE

Die Übung wird leichter, wenn Sie sich aus der Schrittstellung in den Stand drücken. Schwieriger wird es, wenn Sie beim Aufstehen die Hände nicht zu Hilfe nehmen.



Bei der Abwärtsbewegung sollten Sie sich nicht auf die Sitzfläche fallen lassen!