

# Senioren­sport

gesund & bewegt

Kräftigungsübungen  
für zu Hause

**Die Übungen sind für gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Erkrankung, die regelmäßig sportlich aktiv sind, geeignet.**

Bitte beachten Sie Folgendes für das eigenständige Training:

- Trainieren Sie immer mit festem Schuhwerk.
- Nehmen Sie immer eine Position ein, in der Sie sicher stehen.
- Achten Sie auf eine korrekte und saubere Übungsausführung.
- Trinken Sie in den Pausen ausreichend Wasser.
- Vermeiden Sie zu hohe Belastungen.
- **Bei plötzlich auftretenden Schmerzen brechen Sie das Training sofort ab!**

Versuchen Sie die Übungen regelmäßig mehrmals pro Woche durchzuführen. Jede Übung sollte mit **3 Durchgängen à 8 bis 12 Wiederholungen** durchgeführt werden, so dass Sie nach der letzten Wiederholung zwar angestrengt, aber nicht völlig erschöpft sind. Nach jeder Übung empfiehlt sich eine **Pause von ca. einer Minute**. Wenn Sie nicht alle Übungen, Durchgänge oder Wiederholungen durchführen können, üben Sie das, was Sie können, so oft wie Sie können. **Jede Bewegung ist wichtig und zählt!**

**bleiben Sie  
fit und aktiv!**

**Senioren­sport**  
gesund & bewegt



Kräftigungsübungen  
für zu Hause



**Landessportverband  
Schleswig­Holstein e.V.**

**Fynn Okrent**  
Referent für Seniorensport  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel  
fynn.okrent@lsv-sh.de  
0431 – 64 86 11 3

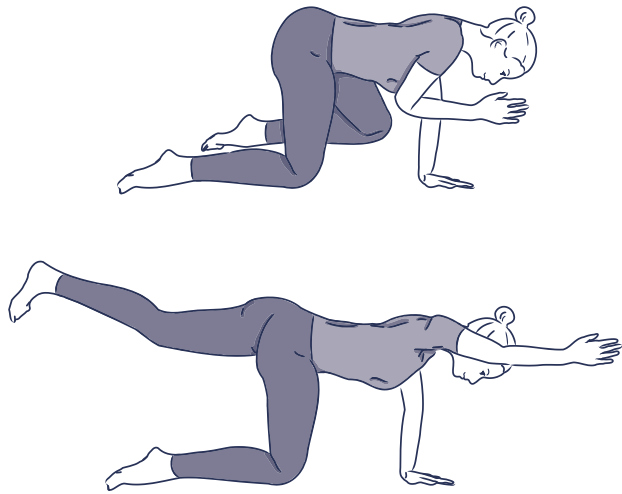


[https://www.lsv-sh.de/  
sportwelten-projekte/  
sport-gesundheit/  
senioren-im-sport/](https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/)

Das Übungen und Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und nach bestem Wissen und Gewissen, beruhend auf unseren Erfahrungen aus der Praxis, geprüft und zusammengestellt. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, da keine Garantie übernommen werden kann. Weder der Herausgeber noch der Autor haften für eventuelle Nachteile oder entstandene Schäden, die aus Angaben des Trainingsprogramms resultieren.

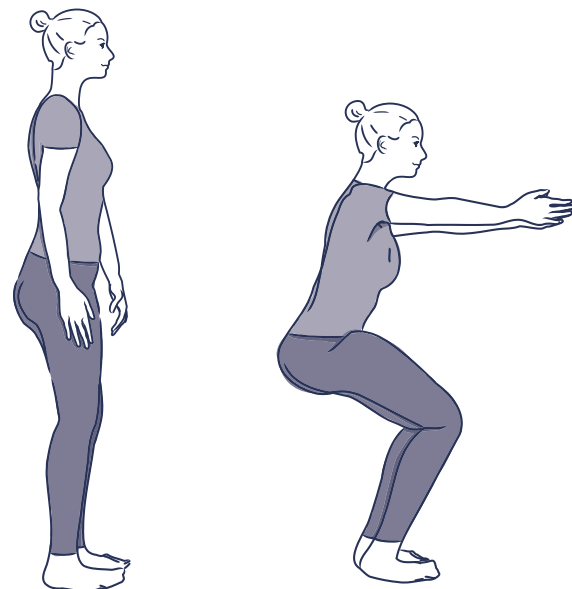
## 01 – KREUZSTRECKEN

Zur Übungsausführung in den Vierfüßlerstand begeben. Dabei befinden sich die Hände bei gestreckten Armen unter den Schultern, während die Hüft- und Kniegelenke um 90° gebeugt sind. Aus dieser Position den rechten Ellenbogen und das linke Knie unter dem Bauch zusammenführen, bevor der rechte Arm nach vorne gestreckt wird, bis dieser sich parallel zum Boden befindet. Gleichzeitig das linke Bein nach hinten in die Streckung führen, bis dieses sich ebenfalls parallel zum Boden befindet. Diese Position ein bis zwei Sekunden halten, bevor in die Ausgangsposition zurückgekehrt wird. Je nach Leistungsniveau kann die Intensität der Übung gegebenenfalls mit einer Zusatzbelastung, wie Wasserflaschen (0,5l) erhöht werden. **Den Bewegungsablauf 8-12 Mal auf jeder Seite wiederholen.**



## 02 – ÜBERKREUZCRUNCH

Zur Übungsausführung in Rückenlage legen. Den Kopf ganz leicht auf den Fingerspitzen ablegen. Nun den Kopf und die Schultern vom Boden abheben, ohne dabei die Bewegung durch Zug der Arme am Kopf zu unterstützen. Die Hände dienen lediglich als Ablagefläche für den Kopf, um die Nackenmuskulatur zu entlasten. Beim Heben des Kopfes und der Schultern den Oberkörper etwas eindrehen, sodass sich der linke Ellenbogen dem rechten Knie deutlich nähert. Ist eine maximale Annäherung von Ellenbogen und gegenüberliegendem Knie erreicht, in die Ausgangsposition zurückkehren,



ohne den Kopf auf dem Boden abzulegen, und die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen. **Den Bewegungsablauf 8-12 Mal auf jeder Seite wiederholen.**

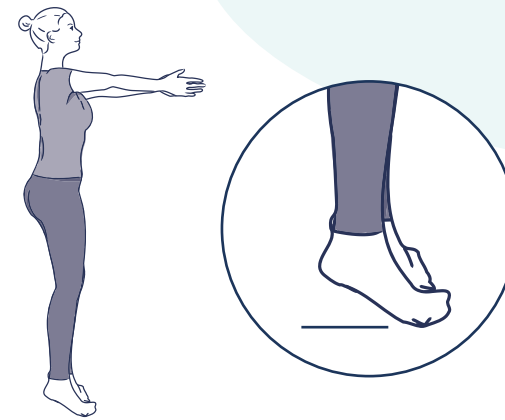


## 03 – KNIEBEUGEN

Zur Übungsausführung die Füße parallel in schulterbreitem Abstand nebeneinander positionieren. Eine leichte Anspannung der Bauchmuskulatur erzeugen und auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers achten. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper. Den Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule ziehen und die Schulterblätter zusammenschieben, sodass der Oberkörper gerade ist. Die gestreckten Arme nach vorne führen, bis sich die ausgestreckten Arme parallel zum Boden auf Schulterhöhe befinden, während zeitgleich die Knie bis ca. 90° gebeugt und das Gesäß nach hinten unten geführt wird. Die Position ein bis zwei Sekunden halten, bevor wieder in die Ausgangsposition zurückgekehrt wird. Je nach Leistungsniveau kann die Intensität der Übung gegebenenfalls mit einer Zusatzbelastung, wie Wasserflaschen (0,5l) erhöht werden. **Sorgen Sie bei Gleichgewichtsproblemen stets dafür, dass eine Haltemöglichkeit an einem Stuhl bereitsteht.**

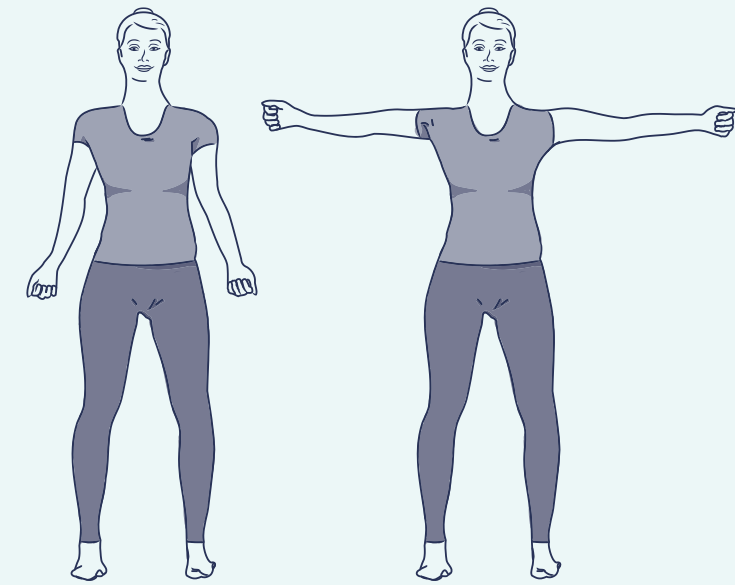
## 04 – WADENHEBEN

Zur Übungsausführung die Füße parallel in schulterbreitem Abstand nebeneinander positionieren. Eine leichte Anspannung der Bauchmuskulatur erzeugen und auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers achten. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper. Den Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule ziehen und die Schulterblätter zusammenschieben, sodass der Oberkörper gerade ist. Nun die Fersen vom Boden lösen und für ein bis zwei Sekunden einen Zehenspitzenstand halten, bevor wieder in die Ausgangsposition zurückgekehrt wird. Je nach Leistungsniveau kann die Intensität der Übung gegebenenfalls mit einer Zusatzbelastung, wie Wasserflaschen (0,5l), erhöht werden. **Sorgen Sie bei Gleichgewichtsproblemen stets dafür, dass eine Haltemöglichkeit an einem Stuhl bereitsteht.**



## 05 – SEITHEBEN

Zur Übungsausführung die Füße parallel in schulterbreitem Abstand nebeneinander positionieren. Knie locker lassen, sodass diese nicht komplett durchgestreckt sind. Leichte Anspannung der Bauchmuskulatur erzeugen und auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers achten. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper. Nun die gestreckten Arme seitlich nach oben führen, bis sich die ausgestreckten Arme parallel zum Boden auf Schulterhöhe befinden. Die Position für ein bis zwei Sekunden halten, bevor die Arme wieder abgesenkt werden. Je nach Leistungsniveau kann die Intensität der Übung gegebenenfalls mit einer Zusatzbelastung, wie Latexbändern oder Wasserflaschen (0,5l), erhöht werden.



## 06 – ARMSTRECKUNG

Zur Übungsausführung die Füße parallel in schulterbreitem Abstand nebeneinander positionieren. Die Knie locker lassen, sodass diese nicht komplett durchgestreckt sind. Eine leichte Anspannung der Bauchmuskulatur erzeugen und auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers achten. Die Oberarme befinden sich ungefähr auf Schulterhöhe und die Ellenbogen etwa um 90° gebeugt. Nun die Arme aus dieser Position nach oben in eine Streckung führen. Die Position ein bis zwei Sekunden halten, bevor die Arme wieder in die Ausgangsposition abgesenkt werden. Je nach Leistungsniveau kann die Intensität der Übung gegebenenfalls mit einer Zusatzbelastung, wie Latexbändern oder Wasserflaschen (0,5l), erhöht werden.

