



# Trainingsplan für Senioren

## Gangsicherheit und Sturzprävention

**Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:**

**„Mit diesem Training mobilisierst du alle wichtigen Gelenke, trainierst wichtige Muskeln und förderst dein Gleichgewicht. Regelmäßig geübt, werden diese funktionellen Übungen dir im Alltag helfen, alle Tätigkeiten mit mehr Leichtigkeit auszuführen. Außerdem verbesserst du deine Gangsicherheit.“**

Wärme dich vorher bitte mindestens 10 Minuten mit leichtem Walken und einem kleinen Mobilisationsprogramm auf, **um gut vorbereitet zu sein.“**



**Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin**

**jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr**

**telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35**

**in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)**

# Kniebeugen

## **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand, die Zehen zeigen nach vorne. Der Bauch ist fest angespannt.

## **Aktion:**

Die Beine werden gebeugt und das Gesäß wird nach hinten geschoben, als würde man sich auf einen Stuhl setzen wollen. Der Rücken bleibt gerade, die Knie bleiben parallel zueinander. Die Arme können als Gegengewicht mit nach vorne genommen werden.



## **Endposition:**

Die Beine sind gebeugt, das Gesäß ist möglichst nah am Boden. Als Hilfe kann eine Fensterbank o.ä. genutzt werden.



## **Variante:**

Je näher das Gesäß am Boden ist, desto anstrengender wird die Übung.

## **Variante II:**

Ein Gewicht in den Händen kann die Kniebeugen intensivieren.

## **Belastungssteuerung:**

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

# Armkreisen



## ***Ausgangsposition:***

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauchnabel wird zur Wirbelsäule gezogen. Die Arme sind auf Schulterhöhe nach rechts bzw. links ausgestreckt, die Schultern werden aktiv nach unten gezogen.



## ***Aktion:***

Die Arme werden schnell aus den Schultern heraus in kleinen Kreisen zunächst vorwärts und dann rückwärts bewegt. Dabei bleiben die Schultern unten.

## ***Endposition:***

So wie Ausgangsposition, die Arme werden langsam nach unten gebracht.

## ***Variante:***

Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

## ***Belastungssteuerung:***

**3 Sätze à 10 Wiederholungen vorwärts und 10 Wiederholungen rückwärts**

# Wadenheben



## **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand, die Arme hängen locker neben dem Körper, die Knie sind leicht gebeugt.

## **Aktion:**

Aus der Wadenmuskulatur wird der Körper nach oben geschoben, das Gewicht verlagert sich dabei auf die Zehenspitzen. Einen Moment halten, dann werden die Fersen wieder abgesenkt.



## **Endposition:**

Die Fersen sind nicht ganz auf dem Boden abgestellt, ein Blatt Papier könnte unter die Hacken geschoben werden.

## **Variante:**

Diese Übung kann einbeinig durchgeführt werden. Dann sollte am besten eine Festhaltemöglichkeit in der Nähe sein.



## **Belastungssteuerung:**

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

# Rumpfübung

## **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauchnabel ist Richtung Wirbelsäule gezogen. Die Ellbogen befinden sich in Höhe der Taille ganz eng am Körper und bilden einen 90°-Winkel. Die Handflächen zeigen zueinander, die Schultern ziehen aktiv nach unten.



## **Aktion:**

Die Unterarme werden in kleinen und schnellen Bewegungen nach oben und unten geführt. Der Bauch bleibt die ganze Zeit fest, der Atem fließt.

## **Endposition:**

So wie Ausgangsposition

## **Variante I:**

Die Arme werden nach oben ausgestreckt und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt.



## **Variante II:**

Die Übung kann sowohl mit gebeugten als auch mit gestreckten Armen auf einem Bein stehend durchgeführt werden.



## **Belastungssteuerung:**

Pro Seite **3 Sätze à 20 bis 30 Sekunden**



# Einbeinstand

## ***Ausgangsposition:***

Stabiler Stand auf beiden Beinen, die Arme hängen locker an der Seite. Die Knie sind leicht gebeugt.

## ***Aktion:***

Das Gewicht wird vorsichtig auf das linke Bein verlagert. Wenn möglich wird das rechte Bein vom Boden gelöst und das Knie in einem 90°-Winkel gebeugt.



## ***Endposition:***

Den Fuß langsam und kontrolliert wieder auf den Boden bringen.

## ***Variante:***

Die Übung kann auf einem unebenen Untergrund durchgeführt werden.

Gegebenenfalls eine Festhaltemöglichkeit nutzen!

## ***Belastungssteuerung:***

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Sekunden bis 2 Minuten**