



Den Original-Artikel findest du online unter: www.4yourfitness.com/blog/krafttraining-im-alter

Krafttraining im Alter: Old but Gold – so startest du sicher durch!

Bringt Krafttraining im Alter überhaupt noch etwas?

Und ab wann bist du aus sportwissenschaftlicher Sicht alt?

Diese Fragen und wie du richtig mit Krafttraining startest, wenn du nicht mehr zu den Jüngsten gehörst, bekommst du in diesem Artikel beantwortet.

Außerdem: Übungen und Trainingsplan für dein Home Workout, mit denen du gleich loslegen kannst.

Inhaltsverzeichnis

Begriffserklärungen.....	1
Besonderheiten des Alterns im Hinblick auf das Krafttraining.....	1
Muskelaufbau im Alter	1
Was verstehen wir unter Kraft(training)?	2
Warum Krafttraining im Alter?.....	4
#1 Mobilität und Selbständigkeit erhalten.....	4
#2 Krankheiten vorbeugen & aktive Sturzprophylaxe.....	5
#3 Körper in Form bringen.....	7
#4 Hormonhaushalt positiv beeinflussen.....	7
#5 Rückenschmerzen loswerden und Gelenke gesund halten	7
Zwischenfazit	8
Übungen fürs Krafttraining im Alter.....	9
Übung für die Körpervorderseite (Druckübung) - Liegestütz	10
Übung für die Körperrückseite (Zugübung) - Inverted Rows.....	11
Übung für die Körpermitte (Coreübungen) - Brücke und Plank.....	12
Übung für Beine, Po & Rücken - Kniebeuge und Kreuzheben.....	13
Video mit Übungserklärungen.....	14
Workout Video fürs Krafttraining im Alter	14
Dein Trainingsplan	14
Troubleshooting beim Krafttraining im Alter	15
Muss ich meinen Arzt konsultieren, bevor ich mit einem Trainingsprogramm beginne?.....	15
Meine Gelenke schmerzen, ich kann mich nicht aufstützen. Was soll ich tun?	15
Ich bin zu dick / zu alt und kann die vorgestellten Übungen nicht machen.	16
Ich schäme mich, vor anderen zu trainieren.....	16
Ich habe Krankheit XYZ - darf ich noch trainieren?	17
Ich fühle mich nicht gut, darf ich trotzdem trainieren?.....	17
Was brauche ich für den Start?.....	17
Was kann ich neben dem Krafttraining noch machen?	17
Alleine kann ich mich nicht motivieren	18
Fazit	18

Ich wünsche dir viele Aha-Momente beim Lesen und noch mehr Erfolg bei der Umsetzung!

Begriffserklärungen

Bevor wir starten, sollten wir uns zunächst ansehen, was alt und was Krafttraining bedeutet.

Besonderheiten des Alterns im Hinblick auf das Krafttraining

Aus sportwissenschaftlicher Sicht wird teilweise schon ab dem 30. Lebensjahr von Alter gesprochen.

Das hängt damit zusammen, dass spätestens ab dann unsere Muskelmasse und auch Kraft automatisch weniger wird - wenn wir nichts dagegen tun.

Richtig los mit der Sarkopenie (wissenschaftlicher Begriff für den Muskelabbau im Alter) geht es allerdings erst ab ca. dem 50. Lebensjahr. Pro Dekade verlieren wir dann ca. 10 Prozent unserer Muskelmasse - allerdings nur, wenn wir inaktiv sind. [Das ist mittlerweile recht gut erforscht.](#)

Ganz lässt sich dieser Trend zwar nicht aufhalten, aber dafür extrem verlangsamen. Und genau das kann dann den Unterschied machen, ob man mit 80 Jahren noch selbst vom Sessel hochkommt und sein Leben aktiv gestalten kann oder auf Pflege angewiesen ist.

[In diesem guten Interview](#) zum Thema Krafttraining im Alter hat es ein Sportwissenschaftler so formuliert:

Univ.-Prof. Dr. Wildor Hollmann „Wenn Sie 40 Jahre alt sind und anfangen sich zu bewegen, können Sie noch 20 Jahre lang 40 bleiben.“

Und der Mann - nämlich Prof. Hollmann - weiß, wovon er spricht. Lebt er diesen Lifestyle doch selbst und ist [mit 95 Jahren noch immer fit und Dozent an der Sporthochschule](#). Ein Vorbild also auch in Sachen [richtig fit für immer werden!](#)

Diese Rechnung geht übrigens in jedem Alter auf! Also auch für 70-jährige und darüber hinaus zahlt es sich aus, mit dem Krafttraining im Alter zu beginnen.

Muskelaufbau im Alter

Tatsächlich können Krafttrainings-Anfänger nicht nur ihre Werte halten, sondern sich auch in hohem Alter noch steigern, [Muskeln aufbauen und stärker werden](#). Das hat dann auch einen positiven Übertrag auf Alltagsbewegungen.

Die Autoren [einer umfassenden Meta-Analyse](#), die 121 Studien mit über 6.700 Teilnehmern untersuchten, bei der vor allem Personen zwischen 60 und 90 Jahren im Fokus standen, haben es so formuliert:

Chiung-ju Liu, Nancy K Latham und Cochrane Bone von der Indiana University Indianapolis: „Evidence from 121 randomised controlled trials (6,700 participants) shows that older people who exercise their muscles against a force or resistance become stronger. They also improve their performance of simple activities such as walking, climbing steps, or standing up from a chair more quickly.“

Krafttraining im Alter bringt nachgewiesenermaßen also nicht nur größere Kraft und mehr Muskeln mit sich, sondern hat auch einen Übertrag auf Alltagsbewegungen wie gehen, Stiegen steigen, und schnell von einem Stuhl aufstehen.

Worauf also noch warten?

Vielleicht sollten wir noch ergänzen, was man unter Krafttraining im Alter versteht. Nachdem wir das Alter bereits abgesteckt haben, geht es jetzt um das Krafttraining.

Was verstehen wir unter Kraft(training)?

Wenn du ganz genau nachlesen möchtest, empfehle ich dir diesen Artikel von mir: [Krafttraining ohne Geräte: 7 simple Schritte zu mehr Kraft ohne Gewichte](#)

Werfen wir zunächst wieder einen Blick auf die Definition von Kraft:

Dieter Steinhöfer, 2003: „Kraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse Muskelkontraktionen mit mehr als 30 % des individuellen Kraftmaximums durchzuführen und dabei Widerstände zu überwinden, ihnen nachzugeben oder sie zu halten.“

Das bedeutet also, dass von Kraft und entsprechend auch Krafttraining erst ab einer gewissen Schwelle deiner maximal möglichen Kraft gesprochen wird. Laufen ist zum Beispiel kein Krafttraining, weil du dafür weniger als 30 % der Maximalkraft deiner Beinmuskulatur benötigst. Laufen ist daher eine Ausdauerbelastung.



Abbildung 1 - Krafttraining hat nicht zwingend etwas mit dem Fitnessstudio oder Hanteln zu tun - es klappt auch mit dem eigenen Körpergewicht!

Auch wenn du zu einfache Übungen machst, bist du eher im [Ausdauertraining](#) und nicht im Krafttraining.

Es geht also im Krafttraining auch darum, die Übungen so auf dich anzupassen, dass du weder unter- noch überfordert bist. Zu Beginn kannst du eine Übung als richtig für dich einstufen, wenn du ca. 15 Wiederholungen ohne Pause schaffst.

Schaffst du weniger als 10 Wiederholungen ohne Pause solltest du die Übung etwas erleichtern. Schaffst du mehr als 20 Wiederholungen ohne Pause, solltest du die Übung etwas erschweren.

[Diese Anpassung des Widerstandes](#) ist schon eines der wichtigsten Prinzipien, die du beim Krafttraining im Alter berücksichtigen solltest. Im Fitnessstudio funktioniert diese Anpassung ganz einfach durch ein Verstellen der Gewichte. Also mehr Gewicht auf der Maschine einstellen oder mehr Hantelscheiben bei den Freihanteln auflegen.

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Im Bodyweight Training - dem Training mit dem eigenen Körpergewicht - geht das nicht ganz so einfach, ist aber durchaus noch lohnender. Weil du dadurch auch gleich für deine Koordination und Beweglichkeit etwas tust (im Gegensatz zum Maschinentraining im Fitnessstudio). Außerdem ist das Fitnessstudio nicht für jedermann und -frau die richtige Location.

Ich zeige dir im Praxisteil des Artikels genau, wie du vorgehen kannst, wenn du Eigengewichtsübungen für dich anpassen möchtest und stelle dir sechs Basisübungen vor.

Allerdings reicht es nicht, einfach irgendwelche Übungen sinnlos aneinander zu ketten. Sinnvoller ist es, mit konkreten Trainingsmethoden nach einem Trainingsplan zu trainieren.

Die einfachste [Trainingsmethode im Krafttraining](#) ist die Überlastungsmethode. Die funktioniert so:

- Du machst einen Durchgang (Satz) einer Übung. Du schaffst zum Beispiel 15 Wiederholungen.
- Dann machst du 1-2 Minuten Pause und machst von der gleichen Übung noch einen Satz. Du schaffst dann wahrscheinlich etwas weniger Wiederholungen, zum Beispiel 13. Das ist ok.
- Später kannst du noch einen dritten und auch vierten Satz der einen Übung dazu machen. In den ersten paar Trainingswochen sind 2 Sätze pro Übung optimal, um dich nicht zu überfordern.
- Dann wechselst du die Übung - vier Übungen sind für ein gutes Ganzkörpertraining zu Beginn völlig ausreichend.
- Diese Trainingseinheit mit 4 Übungen zu je 2-4 Sätzen wiederholst du 2 bis 3 mal pro Woche. Schon in einem Monat wirst du ein völlig neues Lebensgefühl haben, auch wenn du bereits 60, 70 oder 80 Jahre alt bist!

Du weißt jetzt also, wann du alt bist. Früher als du wahrscheinlich dachtest. ;-)

Außerdem hast du gelernt, was Krafttraining ist und welche Mechanismen dabei wirken.

Werfen wir nun noch einmal einen Blick darauf, warum Krafttraining gerade im Alter besonders wichtig und lohnend ist.

Warum Krafttraining im Alter?

Welche Gründe sprechen überhaupt dafür, an Krafttraining im Alter zu denken?

#1 Mobilität und Selbständigkeit erhalten

Ich habe dir weiter oben schon das Beispiel mit dem Aufstehen vom Stuhl gebracht.

Nun möchte ich das noch näher ausführen. Stelle dir vor, dass dein Musculus Quadriceps Femoris (Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Muskel an der Oberschenkelvorderseite, nötig für die Streckung im Kniegelenk) einen bestimmten Querschnitt hat. Sagen wir [im Schnitt mehr als 150 cm²](#). Je größer der Querschnitt, desto stärker ist auch der Muskel.

Wenn diese Muskelmasse nun nicht trainiert wird, nimmt sie pro Dekade um ca. 10 Prozent ab. Was wäre nun, wenn du mit einem Quadrizeps, der weniger als 100cm² Durchmesser hat, nicht mehr selbständig vom Stuhl hoch kommst? Ich weiß den genauen Umfang nicht, ab dem das soweit ist und er ist auch bei jedem Menschen etwas unterschiedlich. Auch ist es nicht nur der Durchschnitt, der Aussage über deine Kraft gibt, sondern auch die Zusammensetzung des Muskels selbst.

Fakt ist aber: Es gibt eine gewisse Grenze, ab der du immobil wirst und nicht mehr selbständig aufstehen kannst. Im besten Fall musst du dich abstützen, im schlimmsten Fall bist du reif fürs Pflegeheim.

Krafttraining setzt nun genau dort an und verhindert, dass dieser Muskelquerschnitt - besser gesagt dass deine Kraft - zeit deines Lebens unter dieses kritische Niveau fällt.

Es ist erstaunlich, aber in Wahrheit scheinen wir es also weitestgehend selbst in der Hand zu haben, ob wir pflegebedürftig werden, oder eben nicht. Neben regelmäßigem Krafttraining verstärkt auch eine ausgewogene Ernährung und ein positives Mindset diesen gesunden Lebensstil, der schon vielen dabei geholfen hat, [gesund über 100 Jahre zu werden](#).

#2 Krankheiten vorbeugen & aktive Sturzprophylaxe

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der es zu verminderter Knochendichte und dadurch schneller zu Knochenbrüchen kommt. Die Erkrankung verläuft meist chronisch und tritt in unterschiedlichen Lebensabschnitten auf, betrifft aber am häufigsten ältere Frauen.

Die italienischen, klinischen Richtlinien für die Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose empfehlen beispielsweise vehement eine lebenslange körperliche Aktivität mit einem Fokus auf muskelkräftigende Übungen, da diese die Knochendichte, Kraft, das Gleichgewicht steigern und das Risiko zu fallen senken.

[In der Studie dazu](#) liest sich das dann so:

„The National Osteoporosis Foundation (NOF) strongly endorses lifelong physical activity at all ages, stating that proper exercise—particularly regular weight-bearing and muscle-strengthening exercises—may improve physical performance/function, bone mass, muscle strength, and balance, and can reduce the risk of falling.“

Krafttraining im Alter macht also nicht nur stark, sondern schützt auch noch vor Krankheiten!

Langlebigkeit und Krafttraining

Das geht sogar noch weit über Osteoporose hinaus. [Eine 2017 veröffentlichte Studie](#) fand beispielsweise einen Zusammenhang zwischen moderatem Krafttraining und längerem Leben bei älteren Frauen.

Masamitsu Kamade et. al. von der Harvard T.H. Chan School of Public Health: „Time in strength training showed a J-shaped association with all-cause mortality in older women. Women who performed a moderate amount (~<150 min/wk) of strength training had a lower risk of mortality, compared with those did not.“

Groß angelegte Studien, wie zum Beispiel [eine Britische Kohortenstudie aus dem Jahr 2018 mit über 500.000 Personen](#) hat einen engen Zusammenhang (Achtung: Zusammenhang heißt nicht gleich Kausalität!) zwischen hoher Griffkraft und guter Gesundheit zum Vorschein gebracht. Es ist wirklich erstaunlich:

„Stuart R. Gray et. al. (2018) von der University of Glasgow This study has shown that grip strength is strongly and inversely associated with all cause mortality and incidence of and mortality from cardiovascular disease, respiratory disease, chronic obstructive pulmonary disease, all cancer, and subtypes of cancer, including colorectal, lung, and breast cancer.“

Deine Griffkraft ist also ein guter Vorhersagewert dafür, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für diverse Krankheiten ist. Desto höher die Griffkraft bei den Probanden war, desto niedriger die Wahrscheinlichkeit eines früheren Todes bzw. einer Erkrankung.

Und wie erhöhst du deine Griffkraft? Natürlich mit Krafttraining, Hangeln und Tragen.

Umgekehrt und *zugegeben etwas überspitzt formuliert* bedeutet das soviel wie:

**Desto kürzer du dich an der Klimmzugstange halten kannst,
desto näher bist du dem Tod.**

Du brauchst jetzt aber keine Angst haben, wenn du dich aktuell gar nicht an einer Klimmzugstange halten kannst. Das muss nämlich nicht unbedingt an deiner Griffkraft liegen, sondern könnte auch wegen Übergewicht der Fall sein.

Ich helfe dir dabei, dass du es bald wieder kannst - und dass du dich dann auch noch länger halten lernst - mit positiven Auswirkungen auf deine Fitness und Gesundheit - und auch dein Aussehen.

Womit wir gleich beim nächsten Thema wären.

#3 Körper in Form bringen

Krafttraining ist neben einer [ausgewogenen Ernährung](#) mit einem hohen Proteinanteil ein wichtiger Faktor, wenn man [seinen Körperfettanteil senken](#) - sprich: Abnehmen möchte, ohne dabei wertvolle Muskelmasse zu verlieren.

Da im Alter der Körperfettanteil durch den altersbedingten Abbau an Muskelmasse (=Sarkopenie) ohnehin von selbst ansteigt, ist die Wichtigkeit von Krafttraining noch höher einzuschätzen.

Weniger Fett bedeutet auch weniger Gewicht und das wiederum wirkt sich positiv auf die Gelenkgesundheit aus. Starkes Übergewicht scheint den Abbau von Muskelmasse und die damit einhergehende Immobilität nur weiter zu beschleunigen, wenn nicht ohnehin schon davor ein durch Übergewicht wahrscheinlicheres krankheitsbedingtes Ereignis wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs auftritt.

Auch im Alter nicht zu unterschätzen: Ein trainierter Körper sieht einfach gut aus und fühlt sich auch gut an!

#4 Hormonhaushalt positiv beeinflussen

Wir altern auch durch unseren veränderten Hormonhaushalt.

Während 30-jährige beider Geschlechter noch vor den klassischen Geschlechtshormonen (Östrogen, Testosteron) strotzen, sinkt dieser Spiegel im Alter kontinuierlich ab. Hinzu kommt auch noch das [Wachstumshormon bzw. die Familie der Wachstumshormone](#), bei der es ähnlich ist.

Durch Krafttraining lässt sich teilweise akut, teilweise aber auch langfristig ein höheres Niveau dieser für Jugendlichkeit und Aktivität (auch sexuelle Aktivität) wichtigen Hormone herstellen.

Auch wenn die Forschung auf diesem Gebiet noch nicht zu einem einheitlichen Schluss kommt ([siehe Studie hier](#)), liegt eines bereits auf der Hand: Ein besseres Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse - also mehr Muskelmasse, weniger Fettmasse - beeinflusst auch den Hormonhaushalt positiv!

#5 Rückenschmerzen loswerden und Gelenke gesund halten

Bewegung ist die beste Medizin.

Auch für unsere Gelenke und den Rücken.

Starre Haltungen, viel Sitzen und das noch gekoppelt mit schlechter Ernährung und Übergewicht fördern Gelenksentzündungen, die irgendwann zu chronischen Beschwerden bis hin zu Arthrosen und künstlichen Gelenken werden.

Eigengewichts-Krafttraining setzt genau dort den Hebel an und hilft durch Bewegungen im FROM (full range of motion = voller Bewegungsumfang des Gelenkes) dabei, dass deine Gelenke gut ernährt werden. Da sie kaum durchblutet werden, sind unsere Gelenke von Bewegung abhängig um zu heilen und schmerzfrei zu funktionieren.

Positive Auswirkungen auf Rückenschmerzen

Selbst dafür gibt es - wenn auch keine so starken - [wissenschaftliche Nachweise](#):

*Patrick J. Owen et. al. (2019) von der Deakin University, Australia:
„There is low quality evidence that Pilates, stabilisation/motor control, resistance training and aerobic exercise training are the most effective treatments, pending outcome of interest, for adults with NSCLBP.“*

Bedeutet soviel wie, dass unter anderem Krafttraining zu den effektivsten Behandlungen für Erwachsene mit unspezifischem unteren Rückenschmerz gehört.

Und nicht nur die Wirbelsäule bzw. der Rücken profitiert davon, sondern auch andere Gelenke. Warum würden sonst Physiotherapeuten selbst nach Operationen am Gelenk schnell mit einem Rehabilitationstraining beginnen? [Natürlich, weil es wirkt!](#)

Du hast schon eine Operation am Gelenk hinter dir?

Vielleicht schon ein künstliches Gelenk eingebaut?

Kein Problem - auch damit können wir gut trainieren und auch künstliche Gelenke gehören bewegt - oder eben drumherum trainieren, wenn es noch gar nicht anders geht.

Zwischenfazit

Krafttraining im Alter macht also in jedem Fall Sinn - das solltest du jetzt verstanden haben.

Es hilft dir beim Abnehmen, hält dich gesund und selbständig, stärkt deine Gelenke und schützt vor Krankheiten.

Zusätzlich macht dich Krafttraining - in jedem Alter - sexy und selbstbewusst.

Noch immer nicht überzeugt, dann [lies bei der Frankfurter Allgemeinen Zeitung nach](#), warum Sport und insbesondere Krafttraining dir - auch und vor allem im Alter - gut tut.

Oder schau dir diese englischsprachige Studie an: [Resistance Training for Older Adults](#).

Du lässt dich lieber negativ motivieren? Dann hat mein Bloggerkollege Jahn das Richtige für dich: [Sport ist Mord - 7 gute Gründe, warum du keinen Sport treiben solltest](#).

Welche Übungen eignen sich nun für ein Krafttraining?

Übungen fürs Krafttraining im Alter

Wie bereits erwähnt solltest du die Übungen so auswählen, dass sie dich fordern, aber nicht überfordern.

Damit das zutrifft solltest du rund 15 Wiederholungen der Übung hintereinander schaffen. Die letzte Wiederholung darf dir dann schon so schwer fallen, dass mit richtiger Technik keine oder nur noch ganz wenige weitere Wiederholungen möglich wären.

So gesehen unterscheidet sich Krafttraining im Alter kaum vom [Krafttraining für Anfänger](#).

Krafttraining kannst du auf unterschiedliche Weise realisieren:

- Indem du an Maschinen im Fitnessstudio trainierst.
- Oder du [mit Freihanteln](#) (Kurz- oder Langhanteln) im Fitnessstudio oder zuhause übst.
- Du kannst aber auch auf [Training mit dem eigenen Körpergewicht](#) setzen und Zusatzgeräte wie [Widerstandsbänder](#) verwenden.
- Es klappt sogar, komplett ohne Zusatzausgaben, wenn du dein [Training ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und evtl. Alltagsgegenständen](#) durchführst.

Wenn du meinen Blog schon länger verfolgst, weißt du, dass ich ein Verfechter von Bodyweight Training (= Training mit dem eigenen Körpergewicht) bin. Deshalb werden wir uns auch bei der folgenden Übungsauswahl am dritten und vierten Punkt von oben orientieren.



Abbildung 2 - Ein Widerstandsband ist ein nützliches Tool für dein Krafttraining im Alter! Aber nicht nur dann - auch in jungen Jahren ist es fürs Training ein nützlicher Begleiter! Hier führe ich beispielsweise die Übung Inverted Rows aus.

Ein Widerstandsband ist zwar optional, trotzdem empfehle ich dir eines zuzulegen. Es steigert die Variabilität deines Eigengewichts-Krafttrainings nochmal enorm.

[Mein Favorit sind die Bänder von VIA FORTIS](#). Wenn du dir auch ein Widerstandsband kaufen und dabei sparen möchtest, kommst du [über diesen Affiliate Link direkt zum offiziellen VIA FORTIS Shop*](#). Verwende gerne meinen **Rabattcode PAT15** und **spare satte 15% auf deinen Einkauf!**

Zu Beginn hat sich ein Widerstandsband mit mittlerer Stärke bewährt. Bei VIA Fortis hat das Widerstandsband mit mittlerer Stärke die Farbe lila.

Verfügst du bereits über ein gutes Kraftfundament, kannst du auch gleich zu einem stärkeren Band (Farbe grün) greifen oder dir gleich ein Set zulegen, damit du noch flexibler bist.

Übung für die Körpervorderseite (Druckübung) - Liegestütz

Du kennst sicher den Klassiker der Eigengewichtsübungen - den Liegestütz.

Vermutlich wirst du jetzt zurecht sagen: Aber ich schaffe doch gar keinen Liegestütz.



Abbildung 3 - Liegestütz - Leicht

Kann sein, deshalb rufe ich dir nochmal in Erinnerung: Du darfst für dich eine Variante der Übung wählen bei der du ca. 15 Wiederholungen ohne Pause schaffst.

Schaffst du weniger als 10 Wiederholungen ist die Übung noch etwas zu schwer und du darfst sie erleichtern. Schaffst du mehr als 20 Wiederholungen ist die Übung zu leicht und du darfst sie erschweren.

Klar? Gut!

Beim Liegestütz heißt erleichtern: Arme höher aufsetzen. Deshalb starten wir gleich mit dieser Variante: Liegestütz mit hüfthoch aufgestützten Händen.

Noch zu schwer? Hände weiter oben aufstützen (z.B. Küchenplatte).

Schon zu leicht? Hände weiter unten aufstützen (z.B. Sessel).

Übung für die Körperrückseite (Zugübung) - Inverted Rows

Eine meiner Lieblingsübungen und eine gute Vorübung für den Klimmzug - den König der [Bodyweight Übungen](#).



Abbildung 4 - Die schwierigere Variante der Inverted Rows - wenn du es leichter möchtest, mache die Variante mit dem Widerstandsband.

Ich zeige sie dir in zwei Varianten. Einmal mit und einmal ohne Band.

Ohne Widerstandsband brauchst du einen stabilen Tisch, an dem du dich festhalten kannst. Das ist die schwierigere Variante.

Du ziehst dich dann mit angewinkelten Beinen durch die Kraft deiner Arme nach oben.

Machst du die Übungen mit Widerstandsband stehst du leicht gebeugt, lehnst den gestreckten Oberkörper aus der Hüfte nach vorne und ziehst dann das Band - auf dem du stehst - so hoch du kannst nach oben. Deine Ellbogen und Oberarme sollen dabei der höchste Punkt deiner Arme sein.

Übung für die Körpermitte (Coreübungen) - Brücke und Plank

In dieser Kategorie möchte ich dir zwei Übungen vorstellen.



Abbildung 5 - Die Grundübung für die Brücke

Einerseits die Brücke, die für deine hintere Muskelkette eine gute Kräftigung darstellt, andererseits die Plank, die gleiches für die vordere Muskelkette ist.

Bei der Brücke gehst du so vor, dass du dich auf den Rücken legst und dann einfach dein Gesäß bei enger Beinstellung vom Boden abhebst.

Willst du es schwieriger haben, machst du das mit gestrecktem Körper.



Abbildung 6 - Plank Variante am Tisch

Die Plank ist durch ihre isometrische (haltende) Ausrichtung eine besondere Übung. Hier ist nicht eine Wiederholungszahl von 15 ausschlaggebend, sondern eine Haltezeit von ca. 30 Sekunden. Kannst du weniger als 20 Sekunden halten ist die Übung etwas zu schwer für dich. Kannst du schon länger als 40 Sekunden halten, ist die Übung schon etwas zu leicht für dich.

Beginne, indem du den Unterarmstütz auf einem stabilen Tisch machst - also Arme am Tisch, Füße am Boden. Zu leicht? Dann variiere wie beim Liegestütz, indem du die Arme zum Beispiel auf einem Sessel aufstützt.

Übung für Beine, Po & Rücken - Kniebeuge und Kreuzheben

Auch für die untere Körperregion habe ich zwei Übungen vorbereitet.



Abbildung 7 - Bei der einfachen Variante der Kniebeuge hältst du dich zum Beispiel an einem Tisch fest.

Einerseits den Klassiker: Die Kniebeuge.

Starte damit, indem du dich an einem Stuhl oder Tisch festhältst und dann deine Knie beugst, soweit es schmerzfrei geht.

Erschwere die Übung, indem du dich nicht mehr festhältst und weiter nach unten gehst. Oder nimm dir etwas Zusatzgewicht, zum Beispiel einen Rucksack mit Büchern oder eine [Kettlebell](#).

Für die Übung Kreuzheben benötigst du ein Widerstandsband mittlerer oder starker Stärke.



Abbildung 8 - Widerstandsband Krafttraining - Übung: Kreuzheben

Nimm das Band doppelt und greife in die Endschlingen hinein.

Stelle dich dann darauf und ziehe das Band mit leicht gebeugten Beinen, aus der Hüfte vorgebeugtem geradem Rücken durch Aufrichten des Rückens und Strecken der Beine nach oben (die Arme sind immer gestreckt).

Video mit Übungserklärungen

In diesem Video zeige und erkläre ich dir, worauf du bei den vorgestellten Übungen achten musst, damit du das Optimum aus ihnen herausholst. Außerdem gehe ich nochmal auf die Vorteile ein, die Krafttraining für dich hat.

Link zum Video: https://youtu.be/_KPyuZPasdw

Workout Video fürs Krafttraining im Alter

In diesem Video mache ich mit dir ein komplettes Training durch. Wir werden vier der vorgestellten Übungen in jeweils 2 Sätzen durchmachen und uns davor kurz aufwärmen und im Anschluss einen kurzen Cool Down gönnen.

Damit kannst du die ersten beiden Wochen des folgenden Trainingsplans direkt mit diesem Video mittrainieren und hast so einen einfachen Start in dein Krafttraining zuhause!

Link zum Video: https://youtu.be/hrl_Yca44v0

Dein Trainingsplan

Du weißt jetzt, warum du Krafttraining im Alter betreiben solltest.

Außerdem hast du Übungen kennen gelernt, mit denen du gut starten kannst.

Jetzt fehlt nur noch ein Trainingsplan, der dich in den nächsten Wochen begleitet.

Ich habe einen Plan für dich geschrieben, der dich in 8 Wochen langsam an das Krafttraining im Alter gewöhnt und dir in dieser Zeit bereits große Fortschritte bringen wird. Wöchentlich sind 3 Trainingstage vorgesehen.

Wenn du nur 2 Trainingstage wöchentlich machen möchtest, ist das auch in Ordnung - lasse dann einfach einen Trainingstag weg.

Du kannst dir den Trainingsplan nach der Anmeldung zu meinem Newsletter kostenlos herunterladen: [Zur 4yourfitness Newsletter Anmeldung](#).

Nach der Anmeldung findest du auch viele weitere Rabattcodes und Trainingspläne für dich kostenlos im Downloadbereich exklusiv für Newsletter Abonnenten.

Der Newsletter ist selbstverständlich jederzeit wieder stornierbar und für dich absolut kostenlos!

Troubleshooting beim Krafttraining im Alter

Bevor ich dich ins Training schicke, möchte ich noch ein paar häufig gestellte Fragen klären.

Muss ich meinen Arzt konsultieren, bevor ich mit einem Trainingsprogramm beginne?

Klare Empfehlung dazu von mir. Im Rahmen der jährlichen Gesundenuntersuchung kann dir dein Arzt die Freigabe fürs Krafttraining sicher auch gleich erteilen.

Damit bist du - und auch ich - auf der sicheren Seite. Beachte beim Training bitte auch [meine weiteren Hinweise](#).

Meine Gelenke schmerzen, ich kann mich nicht aufstützen. Was soll ich tun?

Gelenkschmerzen sind ein häufiges Problem im Alter.

Generell gilt: Bewegung ist immer besser als starre Haltungen. Soweit es schmerzfrei bzw. mit aushaltbarem Schmerz möglich ist - bewege deine

Gelenke im maximalen Bewegungsumfang durch. Setze [Mobilitytraining](#) bei Warm Up und Cool Down ein (wie ich es dir im Video gezeigt habe).

Wenn du vor allem beim Aufstützen mit den Handgelenken Probleme hast, können dir auch Griffe helfen, auf denen du deine Hände aufstützen kannst. Die werden Parallettes genannt. Hier ein gutes Produkt, das viele Zwecke erfüllt:

<https://amzn.to/3dJDEyG>

Ein ebenso wichtiger Faktor wie Bewegung ist auch deine Ernährung.

Entzündungshemmende und gelenktaugliche Ernährung heißt viel Gemüse, etwas Obst, gesunde Fette wie aus Seefisch und Nüssen als Hauptbestandteile deiner Ernährung! Baue etwas davon bei jeder Mahlzeit ein, das wird dir dann auch dabei helfen, deine Gelenkprobleme immer besser in den Griff zu bekommen.

Konsultiere auch hier Fachpersonal - zum Beispiel den Physiotherapeuten deines Vertrauens. Er oder sie kann dir sicher bei bestimmten Gelenkproblemen noch genauer helfen.

Ich bin zu dick / zu alt und kann die vorgestellten Übungen nicht machen.

Glaub mir, für jede Person, egal welcher Körperfülle und welchen Alters, lassen sich Übungen finden, die du gut machen kannst. Du kannst sie mit Hilfe der vorgestellten Intensitätstechniken noch weiter erleichtern, so dass sie für dich möglich sind.

Wenn dir die leichten Versionen in diesem Artikel noch zu schwer sind, bist du vielleicht besser in meinem Abnehm-Kurs P.A.T. Shape - der Abnehmcode für dich entschlüsselt - aufgehoben. [Du findest den Kurs hier.](#)

Ich schäme mich, vor anderen zu trainieren.

Kein Problem. Du musst nicht ins Fitnessstudio gehen.

Alle Übungen kannst du auch zuhause ausführen. Du brauchst maximal ein Widerstandsband und eine Trainingsmatte.

Und wenn du zu Beginn nicht einmal vor deinem Partner trainieren möchtest, geh in die Natur nach draußen und mache die Übungen bei einem kleinen Spaziergang im Wald. Finde deinen Trainingsspot, egal ob bei dir zuhause oder irgendwo draußen.

Ich habe Krankheit XYZ - darf ich noch trainieren?

Training ist für jeden etwas.

Wenn du aber bereits Vorerkrankungen hast, kläre unbedingt mit deinem Arzt ab, ob du in ein Kraftausdauertraining einsteigen darfst.

Ich fühle mich nicht gut, darf ich trotzdem trainieren?

Mit einer Erkältung oder noch schlimmeren Krankheit Sport treiben: Vergiss es!

Hier habe ich bereits ausführlicher darüber geschrieben: [Mit einer Erkältung Sport treiben - vergiss es!](#)

Bei einer Erkältung sind maximal kurze, langsame Spaziergänge sinnvoll. Bei schlimmeren Erkrankungen oft nicht einmal das mehr.

Trainiere also nur, wenn du gesund bist und die Freigabe von deinem Arzt hast!

Was brauche ich für den Start?

Dank Eigengewichtstraining nicht viel.

Ideal ist ein stabiler Tisch und Sessel, den du ohnehin zuhause haben wirst. Gut wäre auch [eine Fitnessmatte](#) und [ein Widerstandsband](#).

Aber das war es auch schon. Du brauchst nicht unbedingt eine spezielle Sportbekleidung.

Wenn du noch auf der Suche nach guten Sportklamotten bist, kannst du hier [einen Blick auf aktuelle Adidas Schnäppchen werfen](#) oder du stattest dem Sportartikelhändler deines Vertrauens einen Besuch ab.

Neue Sportkleidung kann auch zu deiner Motivation beitragen - wobei wir schon beim nächsten möglichen "Problem" wären. ;-)

Was kann ich neben dem Krafttraining noch machen?

Ideal wäre noch ein regelmäßiges Ausdauertraining. Suche dir hier eine Sportart, die dir Spaß macht.

Auch Laufen im Alter ist noch möglich, wie mein Bloggerkollege Torsten [in seinem Artikel über Laufen ab 50 beschreibt](#).

Radfahren, Nordic-Walking, Schwimmen, Rudern - im Ausdauerbereich gibt es viele Möglichkeiten. Mehr dazu erfährst du auch [in meinem umfangreichen Artikel übers Kardiotraining](#).

Alleine kann ich mich nicht motivieren ...

Du hast zwei Möglichkeiten: Schließe dich einem Gruppenkurs an, der dein Fitnesslevel als Zielgruppe hat.

Was Krafttraining im Alter betrifft sind in Österreich beispielsweise [die Jackpot.fit Kurse](#) oder auch [viele andere Kurse von Sportvereinen](#) geeignet, die auf Krafttraining ausgerichtet sind.



Abbildung 9 - Motivation für dich!

Natürlich kannst du auch bei kommerziellen Anbietern wie dem Fitnessstudio passende Group Fitness Angebote für dich finden.

Lass mangelnde Motivation aber nicht als Ausrede gelten.

Wenn du weißt, dass es dir gut tut, zu trainieren, du dir [ein konkretes Ziel setzt](#), das du schriftlich festhältst und weißt, warum du es erreichen willst wird aus deinem Training schnell eine lieb gewonnene Gewohnheit, die du nicht mehr missen möchtest!

Auch wenn du alleine in den eigenen vier Wänden trainierst.

Fazit

Keine Ausreden mehr!

Du hast jetzt gelernt, welche Macht richtiges Krafttraining haben kann, um dich fit und gesund zu halten - oder auch wieder zu machen.

In Kombination mit [einer ausgewogenen Ernährung](#) und [einem positiven Mindset](#) sind das die wichtigsten Zutaten für [ein fittes, langes Leben](#).

Lege fest, was du erreichen möchtest, finde dein Warum dahinter, kläre für dich die Troubleshooting Fragen, und starte mit den vorgestellten Übungen und dem Trainingsplan durch!

Viel Spaß und Erfolg dabei!