



## Trainingsplan – Muskelaufbau für Senioren

Dauer: ca. 20–25 Minuten

### Aufwärmen (3–4 Minuten)

**Ziel:** Kreislauf anregen, Gelenke mobilisieren

- Gehen auf der Stelle – 1 Minute
  - Arme leicht mitschwingen
- Schulterkreisen – 10× vorwärts, 10× rückwärts
- Sanfte Hüftkreise – 10 pro Seite
- Fußgelenke kreisen – 5× pro Seite

### Krafttraining Arme & Oberkörper

#### 1. Wand-Liegestütze – 2 Sätze × 8–12 Wiederholungen

So geht's:

- Stehen Sie einen Schritt von der Wand entfernt
- Hände auf Schulterhöhe an die Wand setzen
- Körper langsam Richtung Wand senken
- kontrolliert zurückdrücken
- Wirkt auf: Brust, Trizeps, Schultern

#### 2. Bizepscurls mit Wasserflaschen – 2 Sätze × 8–12 Wiederholungen

So geht's:

- Je eine Wasserflasche in die Hände nehmen
- Ellbogen dicht am Körper
- Unterarme langsam nach oben ziehen und wieder senken
- Wirkt auf: Bizeps, Unterarme



### **3. Theraband-Rudern – 2 Sätze × 10 Wiederholungen**

So geht's:

- Theraband um festen Punkt oder Fuß wickeln
- Aufrecht sitzen oder stehen
- Ellbogen nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammenführen
- Wirkt auf: Rücken, Schultern, Bizeps

### **Krafttraining Beine & Balance**

#### **4. Stuhl-Kniebeugen – 2 Sätze × 8–12 Wiederholungen**

So geht's:

- Auf Stuhl setzen und wieder aufstehen
- Hände können auf die Oberschenkel
- Knie bleiben über den Füßen
- Wirkt auf: Oberschenkel, Gesäß, Rumpf

#### **5. Einbeinstand (Balance) – 2× 20–30 Sekunden pro Bein**

So geht's:

- An Stuhl festhalten
- Ein Bein leicht anheben
- Balance halten
- Wirkt auf: Gleichgewicht, Hüftmuskulatur, Fußmuskeln

#### **6. Seitliches Beinheben im Stehen – 2 Sätze × 10 Wiederholungen pro Seite**

So geht's:

- Leicht am Stuhl festhalten
- Bein zur Seite anheben, langsam senken
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Wirkt auf: seitliche Gesäßmuskeln (wichtig für Stabilität!)



## Dehnung & Mobilität (3–4 Minuten)

**Ziel:** Beweglichkeit verbessern, Regeneration fördern

- Waden-Dehnung – 20 Sekunden pro Seite
- Oberschenkelvorderseite dehnen (am Stuhl) – 20 Sekunden pro Seite
- Schulter- und Brustdehnung an der Wand – 20–30 Sekunden
- Sanfte Wirbelsäulenmobilisation (Katzenbuckel/Pferderücken) – 5–8 Wiederholungen

## Trainingsplan auf einen Blick (Zusammenfassung)

2–3× pro Woche:

- Wand-Liegestütze
- Bizepscurls
- Theraband-Rudern
- Stuhl-Kniebeugen
- Seitliches Beinheben
- Ausfallschritte
- Einbeinstand
- Dehnungen