

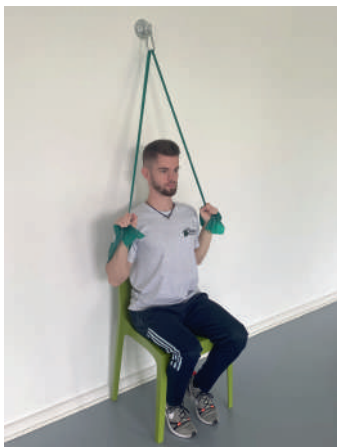
Kräftigungsübungen alternativ zur MTT

Ohne entsprechende Trainingsreize beginnt der **normale, altersbedingte Muskelabbau ab dem 30. Lebensjahr**. Dieser altersbedingte Kraftverlust hat deutliche Auswirkungen auf die Körperhaltung, die Fortbewegung und die Fähigkeit, Aktivitäten des alltäglichen Lebens selbstständig bestreiten zu können.

Mit gezieltem Krafttraining kann man diesem Muskelabbau in jedem Alter effektiv entgegenwirken, es ist also nie zu spät, anzufangen! Eine erhöhte Muskelmasse führt darüber hinaus auch zu einem erhöhten Grundumsatz, wodurch man Übergewicht effektiv entgegenwirken kann. **Grundsätzlich sollte 2-3 mal pro Woche ein Krafttraining durchgeführt werden**. Achten Sie darauf, dass ihre Muskulatur Zeit braucht, um sich zu erholen.

Legen Sie daher zwischen den Einheiten einen Tag Pause ein. Wichtig ist außerdem, die Belastung mit der Zeit zu steigern, da sich die Muskulatur nicht mehr aufbaut, wenn immer mit demselben Gewicht trainiert wird. **Die Übungen sollten langsam und kontrolliert durchgeführt werden** - dabei gilt: 2-3 Sätze pro Übung und 15 Wiederholungen je Satz.

Übung 1: Kräftigung des breiten Rückenmuskels (Pull down)



Ausgangsposition:

- Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden
- Das Theraband z.B. an einem Haken oberhalb des Kopfes an der Wand befestigen
- Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen
- Arme sind gestreckt bei straffer Haltung des Therabands

Endposition:

- Arme langsam nach unten ziehen
- Ellenbogen sind seitlich des Körpers

Übung 2: Kräftigung der Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

- Theraband z.B. am Fenstergriff befestigen und gespannt jeweils ein Ende über die Schulter halten
- Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden
- Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen

Endposition:

- Oberkörper einrollen um das Band noch straffer ziehen
- In Ausgangsposition zurückkommen

Übung 3: Kräftigung der Rumpfmotoren



Ausgangsposition:

- Theraband z.B. am Fenstergriff befestigen
- Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden
- Theraband auf Brusthöhe leicht gespannt halten
- Bauch leicht anspannen

Endposition:

- Oberkörper bei aufrechter Körperhaltung zur Gegenseite rotieren
- In Ausgangsposition zurückkommen

Übung 4: Kräftigung der Schulterblattmuskulatur



Ausgangsposition:

- Theraband z.B. am Fenstergriff befestigen
- Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden
- Band bei gestreckten Armen gespannt halten
- Ellbogen möglichst knapp unter Schulterhöhe (wenn zu anstrengend, dann Ellbogen fallen lassen)

Endposition:

- Ellbogen nach hinten ziehen
- Aufrechte Haltung und Fußposition wie in Bild 1 ;-)
- In Ausgangsposition zurückkommen

Übung 5: Kräftigung der Rückenmuskulatur



Ausgangsposition:

- Theraband z.B. am Heizkörper befestigen
- Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden
- Arme halten angewinkelt das gespannte Theraband
- Oberkörper weit vor neigen

Endposition:

- Oberkörper bei angespannter Bauchmuskulatur aufrichten.
- In Ausgangsposition zurückkommen

Übung 6: Kräftigung der Schultermuskulatur (Push up)



Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand, Hanteln auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen
- Knie leicht gebeugt

Endposition:

- Arme bei Körperspannung nach oben über den Kopf strecken
- Auf gerade Körperhaltung achten
- In Ausgangsposition zurückkommen

Übung 7: Kräftigung der Beinmuskulatur (Beinpresse)



Ausgangsposition:

- Hüftbreiter, aufrechter Stand. Füße leicht nach außen gedreht

Endposition:

- In die Hocke gehen, so dass der Po nach unten geführt wird, je tiefer desto schwerer
- Kniespitzen bleiben hinter den Fußspitzen
- Rücken bleibt gerade
- Arme als Gegengewicht nach vorne strecken, Schulterblätter nach hinten ziehen
- In Ausgangsposition zurückkommen