

# Bewegungstipps - Generation 65+: Muskelfunktion im Alter aufrecht erhalten

Um eine gute Muskelfunktion aufrecht zu erhalten, ist ein einfaches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Hilfsmitteln effektiv. Das gilt insbesondere im fortgeschrittenen Alter. Die folgende Übungsauswahl wurde in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz getroffen.



Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zum Verlust an Muskelkraft, der sich mit zunehmendem Alter akzentuiert: Mit 40 Jahren liegt der natürliche Abbauprozess der Muskelmasse (Atrophie) bei 0,5 bis 1 % pro Jahr, mit 50 bereits bei 2 %. Die muskuläre Leistungsfähigkeit einer 70-jährigen Person reduziert sich mit jedem weiteren Lebensjahr um 3 %.

Die gute Nachricht: Mit regelmässigem Widerstandstraining kann man diesem Phänomen gezielt entgegen wirken. Für die Steigerung und Stabilisierung der muskulären Fitness muss man nicht unbedingt einen Kraftraum aufsuchen. Einfache Kraftübungen können täglich auch zu Hause durchgeführt werden, ohne grosse Hilfsmittel, mit dem eigenen Körpergewicht.

Vor einem Krafttraining ist es ratsam, durch ein kurzes Aufwärmen den Herz-Kreislauf anzuregen. Dies geschieht durch:

- Gehen / Laufen an Ort
- Gehen an Ort, Knie heben
- Gehen in der Wohnung

Die folgende Übungsauswahl berücksichtigt die grossen Muskelgruppen und wurde von Pro Senectute Schweiz zusammengestellt.

## [Zu den Übungen](#)

## Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

- Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht in der Schule und das Training konzipiert und entsprechend formuliert.
- Sie lassen sich für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, auch altersspezifisch.
- Bei Kraftübungen, die ein gutes Gleichgewicht erfordern, kann z.B. ein Stuhl als Hilfsmittel verwendet werden.

Ihr [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)-Team



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**