

Training zu Hause: Kraft

Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zum Verlust an Muskelkraft, der sich mit zunehmendem Alter akzentuiert. Die gute Nachricht: Mit regelmässigem Training kann man diesem Phänomen gezielt entgegen wirken. Und es ist sogar zu Hause durchführbar. Die in diesem Training vorgeschlagenen Übungen eignen sich für Personen mit Rücken- oder Herzproblemen oder für ältere Teilnehmer. Dazu stellen wir praktische Postenblätter als pdf zur Verfügung.



Je ermüdender ein Training, desto schwieriger und anstrengender werden selbst einfache Bewegungen.

In diesem Training stehen ausschliesslich Übungen an, bei denen Sie sich nicht auf den Boden legen müssen.

Diese Übungen eignen sich auch für Menschen mit Rücken- oder Herzproblemen oder für ältere Teilnehmende.

- [Training: Circuit für alle](#) (pdf)
- [Postenblätter zum Ausdrucken](#) (pdf)

Wichtige Hinweise

- Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten.

- Als Alternativen zu Langbänken und Co. eignen sich z.B. auch Stühle.
- Die Postenblätter mit der Abbildung von erschwerenden oder erleichternden Formen, ermöglichen es den Teilnehmenden das Training selbstständig entsprechend ihrer Möglichkeiten zu gestalten.
- Trainiert werden alternierend die wichtigsten Muskelgruppen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO