



MFL ESA

Fitness für Senioren

Wenn der Begriff «Krafttraining» fällt, denken viele Leute wahrscheinlich an einen muskulösen Menschen im Fitnessstudio, der seinen Körper stählt, um sich im Spiegel zu bewundern. Diesen Leuten ist leider noch nicht bewusst, dass Krafttraining für jeden Menschen enorme Vorteile mit sich bringt.



Schon lange geht es vielen Trainierenden nicht mehr alleine darum, das ästhetische Erscheinungsbild zu verbessern oder zusätzliche Kalorien zu verbrennen. Der gesundheitliche Aspekt rückt immer mehr in den Vordergrund und erhält zurzeit auch in der Wissenschaft mehr Gewicht und eine grosse Wertschätzung.

Die Stärke unserer Muskulatur bestimmt einen Grossteil unserer Fitness, denn unsere Muskelkraft bildet mitunter die Grundlage für unsere Bewegung. Dies macht sich auch dadurch bemerkbar, dass Krafttraining mittlerweile in fast jeder Sportart spezifisch eingesetzt wird.

Ziele beim Krafttraining

Wer Krafttraining betreibt, hat vor allem zwei Ziele:



1. Die vorhandene Kraft und Muskelmasse erhalten
2. Die Kraft und Muskelmasse steigern.



Keine Frage es Alters

Krafttraining kennt keine Altersgrenzen, dafür unterschiedliche Inszenierungen. Das Training im Kindesalter war lange verpönt. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass ein dem Entwicklungsstand entsprechendes Krafttraining bei Kindern äusserst positive Langzeitwirkungen auf Haltung, Rumpf- und Gelenkstabilität sowie Bewegungsverhalten hat.

Wichtig ist, dass die kräftigenden Formen für Kinder und Jugendliche altersgemäss, d.h. abwechslungsreich und spielerisch inszeniert, und dass Aufgaben gestellt werden, die das Nerv-Muskel- System als Ganzes beanspruchen. Je älter die Sportlerinnen und Sportler sind, desto mehr werden die kräftigenden Formen zu Kraftübungen.

Ist Kaffee gut für den Muskelaufbau?



Kaffee ist gut für Muskelaufbau!

Grundsätzlich stimuliert Kaffee das Nervensystem und erweitert die Blutgefäße im Körper. Du fühlst dich wacher und energiegeladener. Außerdem zeigen Studien, dass Sportler:innen durch Koffein beim Trainieren weniger schnell erschöpfen.

Seniorengymnastik – mit diesen 8 Fitnessübungen für Senioren halten Sie sich fit

1. Zum Aufwärmen: Seitbeuge. ...
2. Ausfallschritte. ...
3. Bein-Spreizen. ...
4. Seniorengymnastik: Schulterheben. ...
5. Einbein. ...
6. Seniorengymnastik: Bein-Dehner. ...
7. Zur Entspannung: Äpfel pflücken. ...
8. Schultern kreisen und Ausklingen lassen.



Für eine 70-jährige Person werden etwa 6.000 bis 8.000 Schritte pro Tag empfohlen, um gesundheitliche Vorteile wie ein geringeres Sterberisiko zu erzielen. Auch kleinere Ziele sind gesundheitlich vorteilhaft: Studien zeigen, dass bereits 3.000 Schritte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken können. Die genaue Zahl hängt von der individuellen körperlichen Verfassung ab.

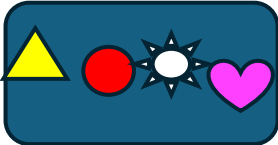
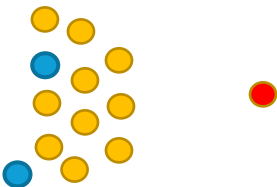


Zu den empfohlenen Übungen gehören Bizepscurls, Kniebeugen, Liegestütze und Schulterdrücken, da sie wichtige Muskelgruppen kräftigen. Besonders die Oberschenkel-, Stütz- sowie Arm- und Schultermuskulatur sollten gezielt trainiert werden.



Viel Spass wünscht



Aufwärmen		
Zeit	Thema	Material
5'	Klatschspiel im Kreis	Ankommen Lachen
5'	Mit Musik geht's los, wir wärmen alle unsere Muskeln mit Freude ein damit wir bereit sind für die Posten Abwechseln Tanz / Dehnen / Kraft Lösen – Dehnen - Kräftigen 	Aerobic- Musik Abspielgerät
5'	Kraft-Übungen auf der Langbank	Langbänke
10'	4 Stationen 5 Gruppen Eine Gruppe springt 2 Runden die anderen Arbeiten solange; Seilspringen, Hulla Hop, Reifspringen, Liegestütze 	Reifen Floorpads Kasten Dünne Matten Seile
10'	Stationen mit Kraftübungen zum Würfeln Bingo spielen 	
10'	Pferderennen 6 Stationen   	Würfel Rennbahn Döggeli Material für die Posten
10'	Aerobic-Musik Kleine Hanteln  	Musik Kleine Hanteln
Ausklang		
8'	Stadt, Land, Fluss Es werden 4 Gruppen gebildet, jede hat eine Farbe zugeteilt, einer holt ein Papierstreifen mit den Angaben. Alle haben nach Wahl des Buchstabens eine Aufgabe zu erfüllen, danach wird ausgefüllt, ist eine Gruppe fertig ruft sie laut Stopp. Die Zettel werden in die Mitte gebracht und ein neuer wird in Empfang genommen. Aufgaben: Hulla Hop / Basketball werfen / Seilspringen 	Reif Seil Basketball



●	20 Hampelmänner
● ●	4 x über Bänkli springen
● ● ●	20 x Stepp
● ● ● ●	2 Runde springen
● ● ● ●	10 Liegestütze
● ● ● ● ●	Zielwurf, 3x Treffen



Bingo

Name: _____

Bingo ist; wenn die **zweite Linie** von oben nach unten komplett ist!

1					
2					
3					
4					
5					
6					



Bingo

Name: _____

Bingo ist; wenn die **zweite Linie** von oben nach unten komplett ist!

1					
2					
3					
4					
5					
6					



Bingo

Name: _____

Bingo ist; wenn die **zweite Linie** von oben nach unten komplett ist!

1					
2					
3					
4					
5					
6					



Bingo

Name: _____

Bingo ist; wenn die **zweite Linie** von oben nach unten komplett ist!

1					
2					
3					
4					
5					
6					



