



Stundenbeispiel Erwachsene

Kraft als Schlüssel zu einem langen und erfüllten Leben

Intensives Krafttraining / Muskelaufbautraining für Ältere und Hochaltrige

Vorbemerkungen/Ziele

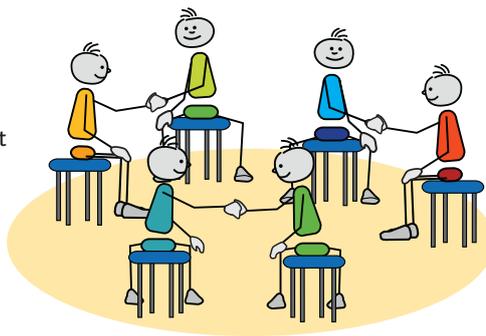
Meist liegt der Fokus im Bewegungsbereich bei hochaltrigen Menschen (80. Lebensjahr und älter) aufgrund von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems auf dem Erhalt der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit. Aber neben vielen anderen Organsystemen nehmen auch die Muskelmasse und -kraft ab und zur Kompensation der abnehmenden Muskelmasse wird Körperfett eingelagert. Der passive Bewegungsapparat verändert sich dahingehend im Alter, dass die Knochendichte abnimmt, was zur erhöhten Frakturneigung führen kann. Zudem werden auch die Gelenknorpel dünner und rauer, wodurch Schmerzen in den Gelenken entstehen können. Durch ein angepasstes Krafttraining, insbesondere ein Muskelaufbautraining mit dem Ziel des Erhalts der Muskelmasse und -kraft, mit einer positiven Wirkung auf die Knochenstabilität, der geringeren Belastung des Herz-Kreislaufsystems bei gleicher Muskelarbeit und der Anregung des Stoffwechsels können Alltagsbewegungen besser bewältigt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Handschlag“
- Die Teilnehmer*innen (TN) setzen sich in einen Stuhlkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt alle TN mit einem Ritual. Es werden rechts und links kräftig die Hände geschüttelt. Dies erfolgt mit der rechten und der linken Hand. Die ÜL nennt das heutige Thema: „Kraft als Schlüssel zu einem langen und aktiven Leben“.



- In Bewegung kommen ...
- Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die ÜL erzählt eine Geschichte und die TN führen dazu Bewegungen aus. „Frau Müller ist heute zu Fuß hierhergekommen.“ Daraufhin strecken alle TN aus dem Sitz ihre Unterschenkel nach vorne und „winken“ mit den Füßen. Im weiteren Verlauf nennt die ÜL die Namen aller TN und verbindet diese jeweils mit einer Übung.

Rahmenbedingungen

Zeit:
45 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):
8–15 Frauen und Männer über 80 Jahre, die sich mit Hilfsmittel gehend fortbewegen können, oder im Rollstuhl sitzen

Material:
An die TN angepasste Sitzgelegenheit (Rollstuhl, Stuhl mit Lehne und Armlehne, Stuhl mit Lehne oder Hocker), je TN 1 Tennisball, „Schwungmusik“ und Musikanlage

Ort:
Bewegungsraum (im Alten- oder Pflegeheim)

Absichten und Hinweise

- ◎ Kontaktaufnahme unter den TN und mit der ÜL, Ankommen in der Stunde, Schaffen einer positiven Atmosphäre, Arm- und Handmuskulatur anspannen
- ✔ Die ÜL begrüßt jeden bzw. jede TN persönlich mit Handschlag.
- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass die TN neben etwa gleichstarken TN sitzen.
- ◎ Aufwärmung und Bewegung aller Körperteile, Anspannung der großen Muskelgruppen, Sich-Willkommen-Fühlen
- ✔ Die TN machen die Übungen je nach individuellen Fähigkeiten mit.

Stundenverlauf und Inhalte

Beispiele für weitere Übungen:

Fersen anheben / Fußspitzen anheben und nach rechts bzw. links bewegen / auf der Stelle gehen (Knie heben) / Gesäß rechts und links im Wechsel etwas anheben / Pendelbewegung des Oberkörpers nach vorne und hinten / Pendeln des Oberkörpers im und gegen den Uhrzeigersinn / Schultern hochziehen und fallen lassen / Schultern vor- und zurückbewegen / Unterarme beugen und strecken / Unterarme ein- und ausdrehen (Oberarme nah am Körper) / Oberarme über die Seite nach hinten bewegen / Kopf sanft nach rechts und links drehen (über die Schulter schauen)

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „Stramme Wadln“

- Die TN sitzen oder stehen je nach ihren Möglichkeiten. Die stehenden TN stellen sich hinter ihren Stuhl und halten sich an der Stuhllehne fest.

Die sitzenden TN heben die rechte Ferse an und drücken mit der rechten Fußspitze ein „Loch“ in den Boden. Dies machen sie 5-mal jeweils ca. 10 Sekunden (ca. 3 Atemzüge). Die stehenden Personen heben ihre Fersen 8- bis 12-mal an und machen dies 5-mal. Die Pause sollte 2–3 Minuten betragen. Sie kann zum Auslockern und Entspannen der Muskeln genutzt werden. Im Anschluss wird die Seite gewechselt.

● „Haxn in Schuss“

- Die TN sitzen oder stehen.

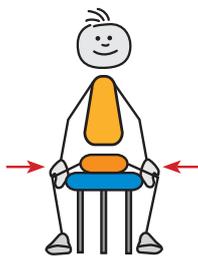
Die sitzenden TN strecken im Wechsel die Beine. Dies machen sie pro Seite 8- bis 12-mal in 5 Sätzen. Die Pause beträgt 2–3 Minuten. In der Pause für die Beinvorderseite trainieren sie die Beinrückseite, indem sie jeweils ca. 10 Sekunden mit einer Ferse gegen das dahinter befindliche Stuhlbein drücken. Seitenwechsel

Die stehenden TN machen „Hockkniebeugen“. Hierbei werden Knie und Hüfte leicht gebeugt, so dass eine Wiederholungszahl von 8–12 Wiederholungen in 5 Sätzen machbar ist. In der Pause von 2–3 Minuten werden die Beine mit aktiven Schüttelungen gelockert oder durch Ausstreichungen mit der Hand.

● „Der Abspreizer“

- Die TN sitzen im Innenstirnkreis.

Die TN setzen sich aufrecht auf den vorderen Bereich der Sitzfläche ihrer Sitzgelegenheit. Sie legen die Handinnenflächen außen an ihre Oberschenkel und drücken mit den Oberschenkeln nach außen und mit den Händen nach innen. Dies führen sie 5-mal für 10 Sekunden durch. Anschließend werden die Handrücken von innen an die Oberschenkel gelegt – die Oberschenkel drücken dann nach innen und die Hände nach außen. Auch dies soll 5-mal für 10 Sekunden durchgeführt werden.



● „Der Hacker“

- Die TN sitzen im Innenstirnkreis.

Die TN bringen ihre Arme gebeugt nach vorne (individuell die Arme in Bauchhöhe bis maximal Brusthöhe halten). Die Handinnenflächen zeigen mit ca. 10 cm Abstand zueinander. Nun sollen die TN 10 Sekunden kleine schnelle „Hackbewegungen“ mit den Händen und Unterarmen durchführen. Dies wird 5-mal mit 2–3 Minuten Pause durchgeführt.

Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL gibt Hinweise auf leichtere oder schwerere Übungsausführungen.
- ✔ Beim „Kopfdrehen“ achtet die ÜL auf langsame, geführte Bewegungen, damit den TN nicht schwindelig wird.

- ⊙ Kräftigung der Wadenmuskulatur

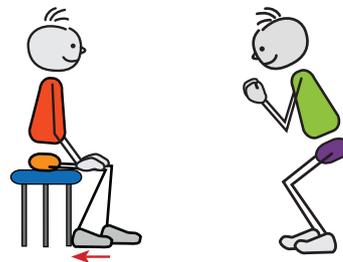
- ✔ Die ÜL teilt ein, wer im Stehen und wer im Sitzen üben kann und gibt entsprechende Übungsausführungen.

✔ Übungshinweise:

- Auf eine ruhige und konstante Atmung achten
- Aufrechte Körperhaltung im Sitzen und Stehen
- Die Knie im Stehen nicht ganz durchdrücken

- ⊙ Kräftigung der Beinvorderseite (M. Quadriceps) und der Beinrückseite (ischio-crurale Muskulatur) und des Gesäßes

- ✔ Die ÜL achtet auf die Atmung der TN und auf eine aufrechte Körperhaltung.



- ⊙ Kräftigung der Ab- und Adduktoren

- ✔ Die ÜL gibt einen Atemhinweis und achtet auf eine aufrechte Körperhaltung.

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass sich die TN nicht überfordern.

- ⊙ Kräftigung der tiefen Haltemuskulatur des Rumpfes und der Armmuskulatur

- ✔ Die ÜL weist auf eine aufrechte Körperhaltung, eine ruhige Atmung und tiefe Schultern hin.

Autorin:
Katrin Kastner

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● „Armmuckis“

- ⦿ Die TN sitzen mit jeweils einem Tennisball auf dem Stuhl.

Die TN drücken den Tennisball mit einer Hand 12-mal mit der Ausatmung kräftig zusammen. Dann wird die Übung mit der anderen Hand ausgeführt. Die Übung 4-mal mit jeder Hand ausführen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● „Wie eine Perlenkette“

- ⦿ Die TN sitzen so im Kreis, dass sie mit seitlich angehobenen Armen und Händen (W-Haltung der Arme: Hände auf Schulterhöhe und Ellbogen darunter) Kontakt zum Nachbarn bzw. zur Nachbarin aufnehmen können.

Die TN legen jeweils die rechte Hand hinter die linke Hand des rechten Nachbarn bzw. der rechten Nachbarin. Auf Ansage der ÜL drücken alle TN ihre rechte Hand nach vorne und versuchen, dem Druck der Hand des bzw. der Nachbar*in standzuhalten.



Nach 5–10 Sekunden Halten, wird die Seite gewechselt (linke Hand hinter die rechte Hand des bzw. der linken Nachbar*in). Die Übung mit jeder Seite 4-mal ausführen.

Als Variation kann ein Tennisball zwischen die Hände gelegt werden.

● „Perlenkette mit Überraschung“

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis wie bei der Übung „Perlenkette“.

Die Übung wird wie die Übung „Perlenkette“ ausgeführt. Diesmal dürfen die TN den Druck (mehr oder weniger) variieren und die Nachbar*innen passen sich dem Widerstand an.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● „Recken, Strecken, Räkeln und Shaken“

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis mit einer Armlänge Abstand zueinander.

Die ÜL macht Reck- und Streckbewegungen vor, die die TN nachmachen: Beide Arme in die Höhe nehmen und nach oben greifen, beide Beine nach vorne wegstrecken, mit der rechten Hand über den Kopf nach links strecken und umgekehrt, mit dem Körper nach rechts und links drehen. Beim Drehen schütteln sich die Nachbar*innen nochmal kräftig die Hand. Beim Händeschütteln lässt im Wechsel ein*e TN locker und ihr bzw. sein Arm wird geschüttelt.

● Reflexion und Verabschiedung

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL verdeutlicht nochmals, wie wichtig kräftige Muskeln im Alter sind und dass die TN auch alle Übungen eigenständig durchführen können. Am besten noch 2-mal in der Woche durchführen, wenn keine weitere Übungsstunde stattfindet.

Abschließend verabschiedet sich die ÜL von den TN.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Hand- und Unterarmmuskulatur

- ✓ Die ÜL achtet auf eine aufrechte Körperhaltung und eine ruhige, gleichmäßige Atmung der TN.

- ⦿ Kräftigung der tiefen, aufrichtenden Haltemuskulatur (posturale Muskulatur), Förderung der Gruppendynamik

✓ Übungshinweise:

- Gleichmäßige und ruhige Atmung
- Aufrechte Körperhaltung
- Fußsohlen stehen fest hüftbreit auf dem Boden
- Arme bleiben unter Schulterhöhe
- Die ÜL achtet darauf, dass sich die TN nicht überfordern und kein Wettkampf aus der Übung entsteht.

- ⦿ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Spaß, Muskelkräftigung

- ✓ Die ÜL achtet auf die Übungshinweise wie bei der „Perlenkette“ sowie auch darauf, dass die Druckvariationen moderat ausgeführt werden.

- ⦿ Förderung der Muskelentspannung, Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung in der Muskulatur

- ✓ Zu dieser Übung kann „Schwungmusik“ eingesetzt werden: z. B. Louis Armstrong, „What a wonderful world“.

- ⦿ Bewusstmachung der Beanspruchung, Motivation zum weiteren „Krafttraining“

- ✓ Die ÜL sorgt dafür, dass alle TN gut vom Übungsort zurück in ihre Zimmer kommen.