ANLEITUNG ZUM AUSDRUCKEN

ergoflix

Theraband-Übungen für Senioren

5 einfache Gymnastikübungen für zuhause – mit Wiederholungen, Sicherheitshinweisen und Trainingsplan zum Abhaken.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Menschen ab 65 Jahren muskelkräftigende Übungen an mindestens **zwei Tagen pro Woche** und ein kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining an mindestens **drei Tagen**. Mit einem Theraband kannst Du das ganz einfach zuhause umsetzen. Die fünf Übungen in dieser Anleitung kräftigen Schultern, Rücken, Brust, Arme und Beine und dauern etwa 15 bis 20 Minuten.

So trainierst Du richtig

Wiederholungen	Durchgänge	Trainings pro Woche	Pause
10–15	***1, später 2***	***2–3***	***1–2 Minuten***

- Lege zwischen zwei Trainingstagen mindestens einen **Ruhetag** ein.
- Ziehe das Band in etwa zwei Sekunden auf und lasse es in etwa zwei Sekunden kontrolliert zurück.
- Die letzten zwei bis drei Wiederholungen dürfen anstrengend sein. Bis zur völligen Erschöpfung musst Du nicht trainieren.
- Nach zwei bis vier Wochen kannst Du auf zwei Durchgänge steigern. Fällt Dir alles dauerhaft leicht, fasse das Band kürzer oder wechsle zur nächsten Stärke.

Welches Band passt zu Dir?

Für den Einstieg eignet sich ein etwa **2 Meter** langes Band in leichter bis mittlerer Stärke, bei TheraBand meist **Gelb** (leicht) oder **Rot** (mittel). Du solltest jede Übung 10- bis 15-mal sauber und langsam schaffen. Die Farbcodes gelten nur innerhalb eines Herstellers. Wenn Du eine Latexallergie hast, nutze ein latexfreies Band.

> **Gut zu wissen:** Diese Anleitung ersetzt keine ärztliche Beratung. Sprich vor dem Start mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin, besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Osteoporose, Arthrose, nach Gelenkoperationen oder bei Schwindel.

Sicher trainieren

Vor dem Training

- ☐ Prüfe das Band auf Risse, kleine Löcher, Kerben und poröse Stellen. Ein beschädigtes Band ersetzt Du sofort.
- ☐ Lege Ringe und Armbänder ab. Auch lange Fingernägel oder spitze Gegenstände unter der Schuhsohle können das Band beschädigen.
- ☐ Trainiere auf einer freien Fläche ohne Stolperfallen, auf einer rutschfesten Matte und in festen, rutschfesten Schuhen.
- ☐ Stelle einen stabilen Stuhl ohne Rollen in Reichweite, an dem Du Dich festhalten kannst.
- ☐ Wickle die Bandenden einmal um die Hände. Das Handgelenk bildet mit dem Unterarm eine gerade Linie.

Während des Trainings

- Bewege Dich langsam und kontrolliert. Lasse das Band nie unter Spannung los oder zurückschnellen.
- Ziehe das Band nie in Richtung Gesicht und bringe es nicht auf Augenhöhe unter Spannung.
- Atme gleichmäßig weiter. Atme bei der anstrengenden Phase aus und halte nie die Luft an.
- Dehne das Band nie auf mehr als das Dreifache seiner Ausgangslänge.

> **Sofort aufhören bei:** Schwindel, Atemnot, zunehmenden Schmerzen, Übelkeit oder allgemeinem Unwohlsein. Wende Dich dann an Deinen Arzt oder Deine Ärztin. Leichter Muskelkater in den ersten Tagen ist normal.

Aufwärmen

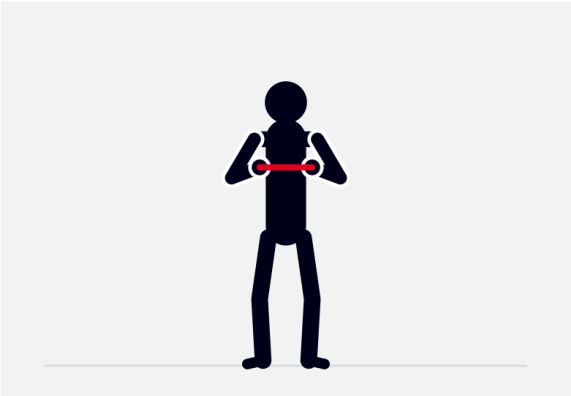
Wärme Dich vor jedem Training etwa zwei Minuten auf. Stelle Dich dazu hüftbreit auf die Matte, die Knie sind locker, die Arme hängen entspannt.

1. Gehe etwa **eine Minute** locker auf der Stelle.
2. Kreise die rechte Schulter **10-mal** langsam nach hinten.
3. Kreise die linke Schulter **10-mal** nach hinten.
4. Kreise beide Schultern gleichzeitig **10-mal** nach hinten.

1 Ruderbewegungen

Mobilisiert Schultern und Oberkörper, kräftigt den oberen Rücken.

AUSGANGSPOSITION



Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt. Band vor der Brust leicht auseinanderziehen.

BEWEGUNG



Wie beim Paddeln zur Seite ziehen, zur Mitte zurück und die Seite wechseln.

Wiederholungen	Einstieg	Achte auf
10 je Seite	***1 Durchgang***	***Band stets gespannt***

AUSGANGSPOSITION

Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt. Band etwa schulterbreit mit beiden Händen vor der Brust halten und leicht auseinanderziehen.

SO GEHT'S

1. Führe beide Arme in einem Bogen zur rechten Seite, als würdest Du rechts paddeln. Die rechte Hand zieht nach unten Richtung Hüfte, die linke bleibt auf Brusthöhe.
2. Kehre zur Mitte zurück.
3. Paddle nun zur linken Seite.
4. Wechsle die Seiten gleichmäßig ab und vergrößere die Bewegung nach und nach.

Wiederholungen

10 je Seite im Wechsel

WORAUF ACHTEN

Band die ganze Zeit leicht gespannt halten. Oberkörper dreht leicht mit, Becken zeigt nach vorne, Schultern bleiben weg von den Ohren.

STEIGERUNG

Nur bei sicherem Stand: Gewicht im Takt von einem Bein auf das andere verlagern.

LEICHTERE VARIANTE

Paddelbewegung im Sitzen auf einem stabilen Stuhl ohne Armlehnen.

2 Armwechsel

Kräftigt den breiten Rückenmuskel und die Schultern.

AUSGANGSPOSITION



Band etwas weiter als schulterbreit fassen, Arme schräg nach oben heben.

BEWEGUNG



Einen Arm seitlich bis zur Hüfte ziehen, der andere bleibt oben. Dann wechseln.

Wiederholungen
10 je Seite

Einstieg
1 Durchgang

Achte auf
Arm seitlich führen

AUSGANGSPOSITION

Hüftbreit stehen. Band etwas weiter als schulterbreit fassen, Enden einmal um die Hände wickeln. Beide Arme schräg nach oben heben, sodass das Band leicht gespannt über und etwas vor dem Kopf liegt.

SO GEHT'S

1. Ziehe den rechten Arm seitlich nach unten bis auf Hüfthöhe. Der linke Arm bleibt oben.
2. Führe den rechten Arm langsam wieder nach oben.
3. Ziehe nun den linken Arm seitlich nach unten, der rechte bleibt oben.

Wiederholungen
10 je Seite im Wechsel

WORAUF ACHTEN

Arm seitlich am Körper vorbei nach unten führen, nicht vor dem Gesicht entlang. Ellenbogen leicht gebeugt, Bauch leicht anspannen, kein Hohlkreuz.

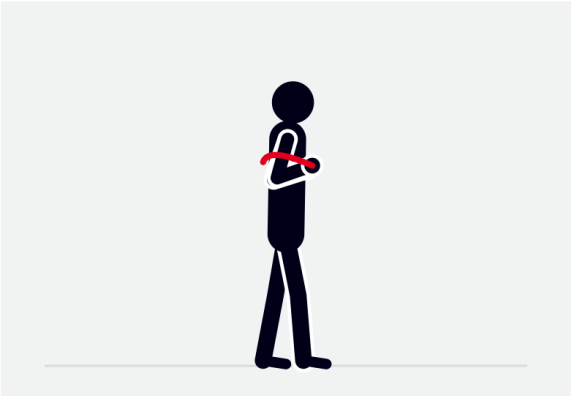
LEICHTERE VARIANTE

Bei Schulterbeschwerden: Band auf Brusthöhe vor dem Körper halten und abwechselnd einen Arm zur Seite ziehen.

3 Boxen

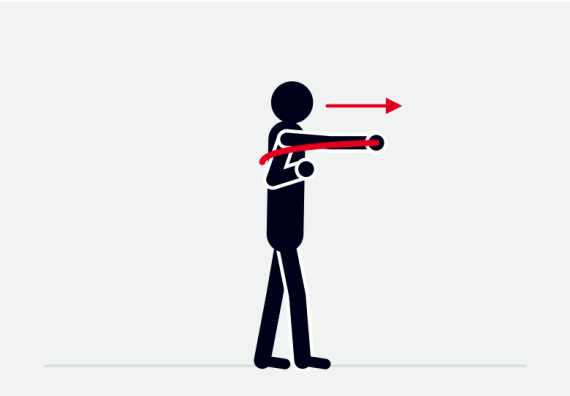
Kräftigt Brust, vordere Schulter und die Rückseite der Oberarme.

AUSGANGSPOSITION



Band hinter dem Rücken, unter den Achseln nach vorne führen. Fäuste vor der Brust.

BEWEGUNG



Abwechselnd einen Arm auf Schulterhöhe nach vorne strecken und langsam zurückführen.

Wiederholungen
10–15 je Seite

Einstieg
1 Durchgang

Achte auf
Arm nicht durchstrecken

AUSGANGSPOSITION

Band hinter den Rücken auf Höhe der Schulterblätter legen und unter den Achseln nach vorne führen. Beide Enden mit den Händen umfassen und zu Fäusten ballen. Die Fäuste liegen vor der Brust.

SO GEHT'S

1. Strecke den rechten Arm auf Schulterhöhe nach vorne, wie bei einem Boxstoß.
2. Führe ihn langsam zurück zur Brust.
3. Boxe nun mit dem linken Arm nach vorne.

Wiederholungen
10 bis 15 je Seite im Wechsel

WORAUF ACHTEN

Ellenbogen nicht ganz durchstrecken und nicht ruckartig boxen. Handgelenk gerade, Oberkörper aufrecht.

STEIGERUNG

Nur bei sicherem Stand: Gewicht beim Boxen abwechselnd auf das linke und rechte Bein verlagern.

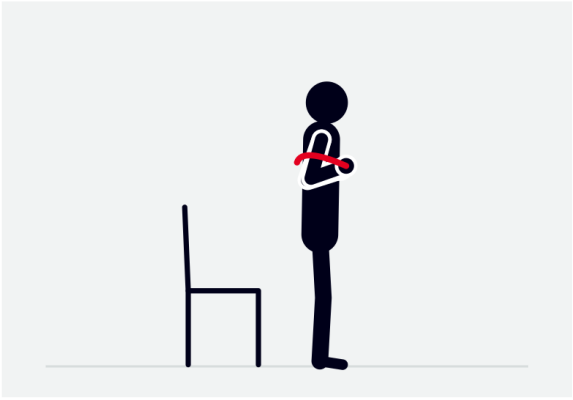
LEICHTERE VARIANTE

Band länger fassen oder die Übung im Sitzen auf einem Stuhl ohne Armlehnen machen.

4 Kniebeugen mit Armdrücken

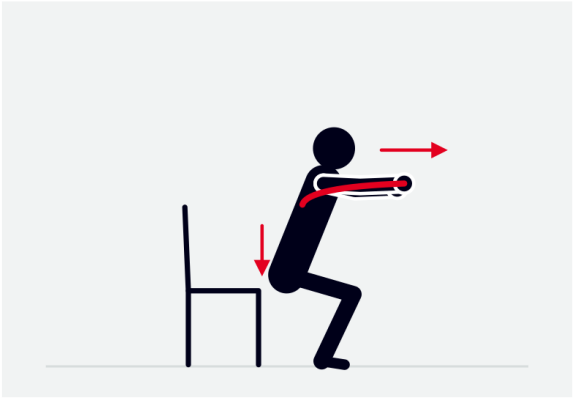
Kräftigt Beine und Gesäß sowie Brust und Arme. Hilft beim Aufstehen und Treppensteigen.

AUSGANGSPOSITION



Stuhl als Sicherung hinter Dir. Band wie beim Boxen, Fäuste vor der Brust.

BEWEGUNG



Gesäß nach hinten schieben, Knie beugen und gleichzeitig die Arme nach vorne strecken.

Wiederholungen
10–12

Einstieg
1 Durchgang

Achte auf
Knie Richtung Fußspitzen

AUSGANGSPOSITION

Stabilen Stuhl ohne Rollen hinter Dich stellen. Hüftbreit davor stehen, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Band wie beim Boxen um den Rücken führen, Fäuste vor der Brust.

SO GEHT'S

1. Schiebe das Gesäß nach hinten und beuge die Knie, als würdest Du Dich hinsetzen.
2. Strecke gleichzeitig beide Arme auf Brusthöhe nach vorne.
3. Richte Dich langsam wieder auf und führe die Fäuste zurück zur Brust.

Wiederholungen
10 bis 12

WORAUF ACHTEN

Nur so tief gehen, wie es angenehm ist, höchstens bis kurz über die Sitzfläche. Knie zeigen Richtung Fußspitzen, Fersen bleiben am Boden, Rücken gerade. Beim Aufrichten ausatmen.

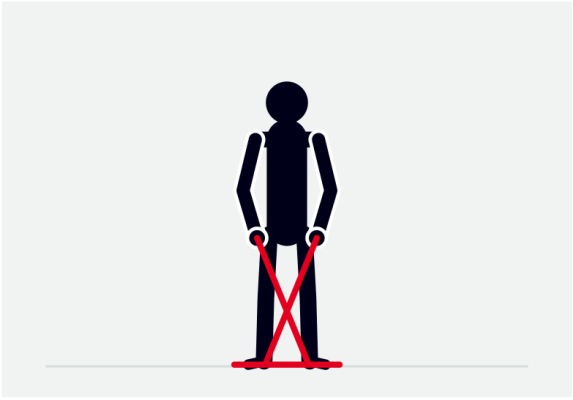
LEICHTERE VARIANTE

Ohne Band das Aufstehen vom Stuhl üben: langsam hinsetzen und wieder aufstehen, bei Bedarf mit den Händen auf den Oberschenkeln.

5 Tanzschritt

Kräftigt Schultern und oberen Rücken. Mit Gewichtsverlagerung trainierst Du auch Dein Gleichgewicht.

AUSGANGSPOSITION



Beide Füße auf der Bandmitte, Enden vor den Schienbeinen kreuzen.

BEWEGUNG



Hände bis auf Brusthöhe ziehen, Ellenbogen nach außen. Langsam senken.

Wiederholungen	Einstieg	Achte auf
10–15	***1 Durchgang***	***Hände nur bis zur Brust***

AUSGANGSPOSITION

Hüftbreit mit beiden Füßen auf die Mitte des Bandes stellen. Enden vor den Schienbeinen kreuzen: Die linke Hand greift das rechte Ende, die rechte Hand das linke. Oberkörper gerade aufrichten.

SO GEHT'S

1. Ziehe beide Hände vor dem Körper nach oben bis auf Brusthöhe. Die Ellenbogen führen nach außen.
2. Halte die Spannung kurz.
3. Lasse die Hände langsam wieder sinken, ohne dass das Band ganz locker wird.

Wiederholungen
10 bis 15

WORAUF ACHTEN

Hände nicht höher als bis zur Brust ziehen. Schultern bleiben unten, beide Füße stehen die ganze Zeit fest auf dem Band.

STEIGERUNG

Tanz-Variante: Gewicht beim Hochziehen im Wiegeschritt auf ein Bein verlagern, beim nächsten Mal auf das andere. Die Füße bleiben auf dem Band.

LEICHTERE VARIANTE

Leichteres Band nehmen oder die Enden länger fassen.

Hinweis: Seitliche Schritte bitte nur ohne Band. Hebst Du einen Fuß vom Band, kann es wegrutschen und zurückschnellen.

Mein Trainingsplan

Hake nach jedem Training ein Kästchen ab. Ziel sind **zwei bis drei Trainings pro Woche** mit einem Ruhetag dazwischen. Ab Woche 3 kannst Du auf zwei Durchgänge steigern.

Woche	Training 1	Training 2	Training 3	Durchgänge	Bandfarbe
1	☐	☐	☐	1	
2	☐	☐	☐	1	
3	☐	☐	☐	2	
4	☐	☐	☐	2	
5	☐	☐	☐	2	
6	☐	☐	☐	2	
7	☐	☐	☐	2	
8	☐	☐	☐	2	
9	☐	☐	☐	2	
10	☐	☐	☐	2	
11	☐	☐	☐	2	
12	☐	☐	☐	2	

Meine Notizen

Quellen: WHO, Fact sheet Physical activity; Robert Koch-Institut, Studie Gesundheit 65+ (2023); NSCA-Positionspapier Resistance Training for Older Adults (2019); Sicherheitshinweise des Herstellers THERABAND. Den ausführlichen Beitrag mit allen Quellen findest Du auf ergoflix.de/blog.