

CINDY BREHSE | TAMI BREHSE DZENITIS



Nur 5
Minuten

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR SENIOREN

Stärken Sie Ihre Körpermitte für mehr Balance,
Beweglichkeit und Lebensqualität im Alltag

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

4. Auflage 2023

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2021 bei Rockridge Press, einem Imprint der Callisto Media, Inc. unter dem Titel *5-Minute Core Exercises for Seniors: Daily Routines to Build Balance and Boost Confidence*.

© 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Simone Fischer

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Karina Braun, angelehnt an das Original

Umschlagabbildung: Drew Bardana

Bilder im Innenteil: Illustrationen: © Drew Bardana, außer Seite 11 © Chrysy Ni; Seite 159: privat

Layout und Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München; Andreas Linnemann, Oberhaching

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2214-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1983-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1982-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

CINDY BREHSE | TAMI BREHSE DZENITIS



DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR SENIOREN

Stärken Sie Ihre Körpermitte für mehr Balance,
Beweglichkeit und Lebensqualität im Alltag

Dieses Buch ist den ambitionierten Senioren auf der ganzen Welt gewidmet, die ihre Gesundheit verbessern und durch die Kraft des Fitnesstrainings ein bestmögliches Leben führen wollen. Sie inspirieren uns!

Inhalt

Einleitung	6
<i>1 Ihre Körpermitte und Sie</i>	<i>9</i>
Die Muskeln kennenlernen	10
Die Vorteile einer starken Körpermitte	13
Regelmäßiges Dehnen	14
Richtiges Atmen	15
Mythen und Fehler im Sport	16
Jeder Mensch ist anders	18
<i>2 Die Übungen – Aktiv werden</i>	<i>21</i>
Übungen im Sitzen	22
Übungen im Stehen	42
Übungen auf der Matte	62
Übungen mit Gewichten	82
<i>3 Workouts – Die Übungen kombinieren</i>	<i>103</i>
Workouts für den Alltag	104
Workouts für ein aktives Leben	116
Workouts gegen Schmerzen	128
Partner-Workouts	140
Die Zukunft: Ihre neue tägliche Routine	152
Quellen	154
Weiterführende Informationen	155
Sachregister	156
Übungsregister	158
Über die Autorinnen	159
Dank	160

Einleitung

Hallo und herzlich willkommen! Wir freuen uns, dass Sie dabei sind.

Ich bin Cindy Brehse, eine von der Athletics and Fitness Association of America (AFAA) und Silver Sneakers zertifizierte Gruppenfitness-Trainerin sowie eine Spezialistin für Golden Hearts Active at Any Age Senior Fitness. Meine Tochter Tami ist nicht nur meine Co-Autorin, sondern auch meine Geschäftspartnerin und, wenn wir das Glück haben, uns persönlich zu treffen, auch meine Trainingspartnerin. Als Team setzen wir uns leidenschaftlich dafür ein, Senioren dabei zu helfen, Fitness als Mittel zur Heilung und Vorbeugung zu nutzen – nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist und die Seele.

Wenn man älter wird, ist man mit Weisheit gesegnet, hat mehr Zeit für Familie und Freunde und Gelegenheit zu reisen. Und natürlich genießt man die Seniorenrabatte. Allerdings hat man auch mit Herausforderungen zu kämpfen. Mit zunehmendem Alter beginnt der Körper allmählich abzubauen. Die Knochen schrumpfen, werden instabiler und dadurch anfälliger für Knochenbrüche. Die Muskeln verlieren an Kraft und das Gleichgewicht wird beeinträchtigt. Das Gedächtnis lässt nach, sodass man sich mehr anstrengen muss als früher, um auf Gedanken zu kommen, die einem früher leichtfielen. Sogar der Stoffwechsel verlangsamt sich. Das klingt ziemlich hart, finden Sie nicht?

Doch sind all diese altersbedingten Einschränkungen ein Grund zum Selbstmitleid? Nein! Die Symptome des Alterns sind zwar eine unumstößliche Tatsache, aber Sie müssen sie nicht einfach so hinnehmen. Mit regelmäßigem Sport können Sie Osteoporose bekämpfen sowie Knochenbrüchen vorbeugen. Wenn Sie Ihre Muskeln täglich trainieren, können Sie diese stark halten. Mithilfe von Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen bleiben Sie sicher auf den Beinen und erholen sich schneller von Stürzen. Körperliche Bewegung hält außerdem Ihr Gehirn wach und baut Stress ab. Und der lästige Stoffwechsel? Regelmäßiger Sport unterstützt ihn dabei, effizienter zu arbeiten, und sorgt dafür, dass sich Ihre Lieblingsjeans etwas leichter zuknöpfen lässt.

In diesem Buch konzentrieren wir uns auf Ihre Körpermitte: die Muskeln, Bänder und Sehnen, aus denen Ihr Bauch, Ihre Seiten und Ihr Rücken bestehen. Wir werden in Kapitel 1 ausführlich über die Bedeutung einer starken Rumpfmuskulatur sprechen, aber wir können Ihnen schon jetzt verraten, dass zu den wichtigsten Aspekten ein gutes Gleichgewicht, eine schlanke Figur (die entscheidend dazu beiträgt, Ihr Risiko für Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes zu senken) sowie ein gutes Wohlbefinden gehören. Wohlbefinden bedeutet, dass Sie sich frei bewegen und mit Ihren Enkelkindern spielen können – und ohne fremde Hilfe in Ihren eigenen vier Wänden leben, Auto fahren und Hobbys wie Tennis oder Gartenarbeit nachgehen. Das alles ist ohne eine gute Gesundheit nicht möglich.

Dieses Buch wird Ihnen die notwendigen Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Sie sich selbstbewusst und mit einer starken Körpermitte durch Ihr tägliches Leben bewegen können. Zu Beginn werden wir Ihnen die wichtigsten Muskelgruppen der Körpermitte vorstellen, weil es viel einfacher ist, sich auf eine Übung zu konzentrieren, wenn Sie wissen, welche Muskeln Sie beanspruchen und welchen Nutzen diese Ihnen bringen. Außerdem gehen wir auf einige grundlegende Vorgehensweisen ein, damit Sie Ihr Training sicher und verletzungsfrei durchführen können.

In Kapitel 2 stellen wir dann 40 gezielte Fitnessübungen vor, die in vier praktische Kategorien unterteilt sind: Übungen im Sitzen, Übungen im Stehen, Übungen auf der Matte und Übungen mit Gewichten. Wir führen Sie mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen durch jede Übung. In Kapitel 3 bauen wir die Bewegungen in praktische Workouts ein, die sich nahtlos und ohne Probleme in Ihren Tagesablauf einfügen.

Sie müssen Ihr Leben nicht grundlegend ändern, um eine stärkere Körpermitte zu entwickeln und von den damit verbundenen Vorteilen zu profitieren. Am Ende dieses Buches haben Sie die Werkzeuge an der Hand, die Sie brauchen, um Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken, Ihr Gleichgewicht zu halten und Ihre Mobilität zu bewahren – und darauf können Sie immer wieder zurückgreifen.



Ihre Körpermitte und Sie

Wann haben Sie das letzte Mal mit Freude Ihre Körpermitte trainiert? Falls Ihre Antwort auf diese Frage lautet: »Ha! Noch nie«, dann ist das nicht verwunderlich. Wenn Sie allerdings Ihre Gedanken einmal von der sportlichen Betätigung auf die positiven Auswirkungen richten, werden Sie feststellen, dass es sich lohnt, sich für die Kräftigung der Körpermitte zu begeistern.

In einer landesweiten amerikanischen Umfrage unter Senioren gaben die meisten der Befragten an, dass die Aufrechterhaltung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit das wichtigste Anliegen im Zusammenhang mit dem Älterwerden ist. Und eine starke Körpermitte ist der Schlüssel zur körperlichen Freiheit. Wenn Sie das Trainieren der Rumpfmuskulatur zu einem Bestandteil Ihrer Alltagsroutine machen, spüren Sie die Auswirkungen beinahe sofort. Sie erhalten einen größeren Bewegungsspielraum und mehr Kontrolle über Ihr Gleichgewicht, ganz zu schweigen davon, dass Sie sich in Ihrer Kleidung wohler fühlen.

Wie Sie vielleicht schon vermutet haben, geht es bei einer guten Rumpfmuskulatur um weit mehr als nur die Fähigkeit, 100 Rumpfbeugen (Sit-ups) machen zu können. Die Entwicklung einer starken Körpermitte ist vielmehr ein systematischer Ansatz, um Schmerzen zu lindern und Verletzungen vorzubeugen. Die Körpermitte stützt die Wirbelsäule, und wenn die Körpermitte schwach ist, müssen andere große Muskelgruppen dies ausgleichen. Dadurch gerät die Ausrichtung des gesamten Körpers aus der Balance, was zu Schmerzen im Rücken, in den Hüften und in den Knien führt und die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Sie leicht das Gleichgewicht verlieren.

Die Muskeln kennenlernen

Der Rumpf ist ein kompliziertes Netzwerk aus Knochen, Nerven, Bändern und Sehnen sowie allen Muskeln, die an der Wirbelsäule befestigt sind. Diese Elemente wickeln sich wie ein Gürtel um den ganzen Körper und reichen sogar bis unter die Hüften.

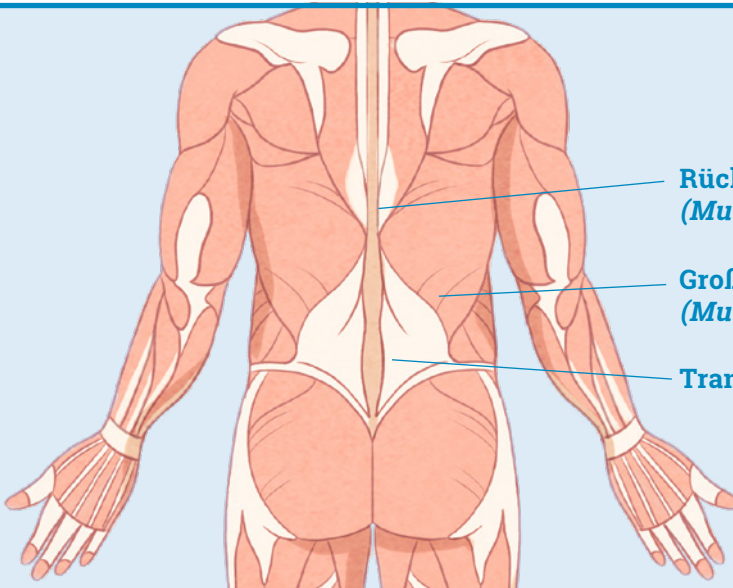
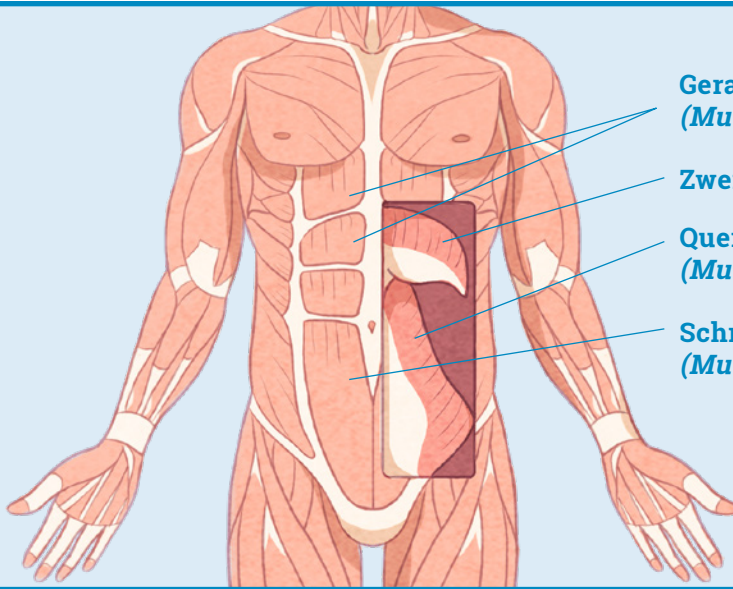
Damit Sie die Muskeln der Körpermitte besser verstehen, betrachten wir die Anatomie nun ein wenig genauer. Sobald die in Kapitel 2 gezeigten Übungen für Sie zur Ihrer zweiten Natur geworden sind, werden Sie buchstäblich ein Aha-Erlebnis haben, wenn Sie die verschiedenen Muskeln bei der Bewegung spüren.

Quer verlaufender Bauchmuskel

Die quer verlaufenden Bauchmuskeln (*Musculus transversus abdominis*), auch quere Bauchmuskeln genannt, befinden sich auf der Vorderseite des Körpers auf beiden Seiten des Nabels. Sie sind unterhalb der schrägen Bauchmuskeln angeordnet und bilden die tiefsten Muskeln der vorderen Bauchwand. Die queren Bauchmuskeln unterstützen die Atmung und sind äußerst wichtig für die Stabilisierung der unteren Wirbelsäule und des Beckens, während Sie sich bewegen.

Schräger Bauchmuskel

Die schrägen Bauchmuskeln (*Musculus obliquus*) verlaufen diagonal von den Rippen zum Becken und bestehen aus zwei Muskelgruppen: Die äußeren schrägen Bauchmuskeln (*Musculus obliquus externus abdominis*) liegen direkt über den inneren schrägen Bauchmuskeln (*Musculus obliquus internus abdominis*), wobei die Muskelfasern in jeder Gruppe senkrecht zueinander verlaufen. Die inneren und die äußeren schrägen Bauchmuskeln arbeiten zusammen und ermöglichen es Ihnen, den Oberkörper seitlich zu beugen, zu drehen und die Wirbelsäule zu runden. Sie helfen auch, die Wirbelsäule zu krümmen, wenn Sie beispielsweise einen schweren Gegenstand heben wollen.



Die wichtigsten Muskeln der Körpermitte

Gerader Bauchmuskel

Ah, der berühmte Waschbrettbauch oder auch das Sixpack. Bei diesen begehrten Muskeln handelt es sich um die geraden Bauchmuskeln (*Musculus rectus abdominis*), die senkrecht auf beiden Seiten des Bauches vom Brustbein zum Schambein verlaufen. Sie sorgen dafür, dass Sie Ihren Oberkörper nach vorn beugen und Ihr Becken kippen können.

Zwerchfell

Dieser Muskel befindet sich an der Basis des Brustkorbs und trennt den Brustkorb vom Bauchraum. Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell (*Diaphragma*) zusammen und es flacht ab, wodurch ein vakuumähnlicher Effekt entsteht. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und die Luft wird aus der Lunge gedrückt. Ein starkes Zwerchfell unterstützt nicht nur die Atmung, sondern beugt auch saurem Reflux vor.

Transversospinales System und Rückenstrecker

Diese beiden Muskelgruppen, das transversospinale System und der sogenannte Rückenstrecker (*Musculus erector spinae*) verlaufen entlang der Wirbelsäule vom Kopf bis zum Becken. Diese sehr wichtigen Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule und ermöglichen die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die für viele der Bewegungen, die Sie bei Ihren täglichen Aktivitäten ausführen, entscheidend ist. Die Wirbelsäulenmuskeln spielen eine wichtige Rolle bei der Tiefensensibilität (Propriozeption), also bei der Wahrnehmung der Körperhaltung, die dazu beiträgt, dass Sie das Gleichgewicht halten, auch wenn Sie nicht bewusst darüber nachdenken.

Großer Rückenmuskel

Der große Rückenmuskel (*Musculus latissimus dorsi*) ist der größte Muskel des Oberkörpers. Diese Muskelgruppe verläuft quer über den Rücken von den Schulterblättern bis hinunter zum Becken und trägt zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Beweglichkeit der Schultern bei.

Die Vorteile einer starken Körpermitte

Der Rumpf ist der Schlüssel zu einem stabilen und beweglichen Körper. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen im Folgenden einige der zahlreichen wissenschaftlich untermauerten Vorteile einer starken Rumpfmuskulatur vor.

Verbesserung des Gleichgewichts

Wenn Sie eine schwache Körpermitte haben, können Sie sich dadurch unsicher auf den Beinen fühlen. Dabei sind Stürze die häufigste Ursache für Verletzungen und Todesfälle bei Erwachsenen über 65 Jahren. Die Stärkung der Muskeln, die den Bauch umschließen, verleiht dem Rumpf Ihres Körpers Stabilität. Dies unterstützt Sie darin, stabil und sicher zu stehen und sich freier zu bewegen.

Linderung von Schmerzen

Wenn Ihre Rumpfmuskulatur schwach ist, leidet Ihre Haltung, sodass andere Muskeln die fehlende Unterstützung ausgleichen müssen. Dies führt zu Rückenschmerzen, die nicht nur unangenehm, sondern sogar lähmend sein können. Der Aufbau einer starken Rumpfmuskulatur hilft Ihnen dabei, beim Sitzen, Stehen und Gehen eine korrekte Körperhaltung beizubehalten, wodurch der Druck auf andere Muskelgruppen verringert wird, was wiederum zu weniger Rückenschmerzen führt.

Erhaltung der Mobilität und der Unabhängigkeit

Golf, Tennis, Schwimmen, Gartenarbeit, Reisen, ehrenamtliche Arbeit ... Wir könnten noch viele weitere Aktivitäten aufzählen, die Sie sicher dazu motivieren, mobil zu bleiben. Die Quintessenz ist folgende: Die Forschung hat gezeigt, dass eine größere Mobilität mit einer höheren Lebensqualität älterer Menschen verbunden ist.

Drei von vier Erwachsenen in Ihrer Altersgruppe geben an, dass sie im Alter in ihrem jetzigen Zuhause bleiben möchten, doch nur 46 Prozent halten dies für realistisch. Eine starke Rumpfmuskulatur – und damit ein besseres Gleich-

gewicht und mehr Mobilität – kann helfen, Ihren Wunsch zu erfüllen, so lange wie möglich eigenständig in Ihrem eigenen Zuhause zu bleiben.

Allgemein bessere Gesundheitsperspektiven

Eine schlankere Figur stärkt nicht nur Ihr Selbstbewusstsein, sondern senkt auch Ihr Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen.

Regelmäßiges Dehnen

Wenn Sie Ihre Muskeln nicht regelmäßig dehnen, verkürzen sich diese und werden unbeweglicher. Wenn Sie sie dann beanspruchen, können die Muskeln sich nicht mehr vollständig ausdehnen, was das Risiko von Muskelzerrungen und -rissen erhöht. Um dieses Risiko zu verringern, ist es wichtig, regelmäßig leichte Dehnübungen durchzuführen – am besten nicht nur vor Ihren täglichen Übungen, sondern mehrmals am Tag.

Neben der Verletzungsprävention bietet das Dehnen noch weitere Vorteile, von denen viele mit dem großen Ziel zusammenhängen, im Alter mobil und unabhängig zu bleiben. Dehnen transportiert das Blut in die verschiedenen Körperregionen, was schmerzhaftes Entzündungen verhindert. Wenn Ihre Muskeln geschmeidig sind, ist es für Sie einfacher, aufrecht zu stehen und Ihre Wirbelsäule in der richtigen Position zu halten. Wer schon einmal die Erleichterung verspürt hat, die ausgiebige Dehnung nach einer langen Autofahrt mit sich bringt, weiß aus eigener Erfahrung, wie wohltuend sich Dehnübungen auf verspannte Muskeln auswirken können.

Gehen Sie beim Dehnen bitte langsam vor und zwingen Sie Ihren Körper nie über das Maß hinaus, das für Sie angenehm ist. Die richtige Ausführung ist wichtiger als die Länge der Dehnung. Viele der Vorschläge in diesem Buch eignen sich auch als effektive Dehnübungen, wie beispielsweise die Übungen Metronom (Seite 38), Dreieck (Seite 54) und Katze-Kuh (Seite 70).

Richtiges Atmen

Das richtige Atmen während des Trainings sorgt dafür, dass der Sauerstoff optimal durch den Körper fließt. So können Sie leichter, sicherer und länger trainieren. Die Atmung fördert ebenso wie das Dehnen eine gute Durchblutung, was wiederum Schmerzen und Entzündungen reduziert.

Eine gleichmäßige, rhythmische Atmung verhindert einen Blutdruckanstieg und schmerzhaftes Krämpfe während des Trainings, zudem verringert sie das Risiko von Leistenbrüchen. Außerdem ist die Konzentration auf die Atmung eine gute Möglichkeit, bei der Übung präsent zu bleiben und das Beste aus jeder Bewegung herauszuholen.

Wenn Sie gerade erst mit dem Sport beginnen oder wieder einsteigen, kann es sich unnatürlich anfühlen, Ihren Atem zu kontrollieren. Doch wie das Training selbst wird auch das richtige Atmen mit der Zeit immer einfacher. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Ihnen helfen, bei Ihren Übungen für die Körpermitte richtig zu atmen.

Achten Sie auf eine gute Körperhaltung: Wenn Sie aufrecht stehen oder sitzen, wird Ihr Brustkorb geweitet, was volle, tiefe Atemzüge ermöglicht und verhindert, dass Sie keuchen.

Atmen Sie in der Ruhestellung ein und atmen Sie bei der Anspannung aus: Beim Bauchpressen (Crunch) bedeutet dies zum Beispiel, dass Sie einatmen, wenn Sie flach auf dem Rücken liegen, und ausatmen, wenn Sie sich nach oben beugen.

Halten Sie den Atem nicht an: Atmen Sie ruhig ein und aus und versuchen Sie, einen gleichmäßigen Rhythmus einzuhalten. Ein Trick, der dabei hilft, ist das Hören von Musik während der Übungen. Manche Menschen finden es hilfreich, im Takt der Musik ein- und auszuatmen.

Wenn Sie außer Atem sind, verlangsamen Sie das Tempo oder machen Sie eine Pause: Heben Sie die Arme über den Kopf und atmen Sie ein. Senken

Sie die Arme dann vor sich herab, während Sie tief ausatmen, und wiederholen Sie dies, bis sich Ihr Herzschlag verlangsamt. Beginnen Sie erst wieder mit den Übungen, wenn Sie sich wohlfühlen oder legen Sie einen Tag Pause ein.

Mythen und Fehler im Sport

Es gibt die unterschiedlichsten Ausreden dafür, warum man keinen Sport treiben kann. Einige davon sind schlicht das Ergebnis von Fehlinformationen oder Praktiken, die durch jahrelange schlechte Angewohnheiten verinnerlicht wurden. Um Ihnen dabei zu helfen, diese Hindernisse zu überwinden, sollten wir einige dieser Sportmythen und Fehler proaktiv angehen.

Mythen

Zahlreichen weitverbreiteten Trainingsmythen schenken leider viele Senioren Glauben. Hüten Sie sich bitte vor diesen Unwahrheiten, die Sie daran hindern, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen, oder sogar zu Verletzungen führen können.

Ich bin zu alt für Sport

Sagen Sie das mal einer meiner Schülerinnen, Peg, die vor Kurzem 99 Jahre alt geworden ist und immer noch regelmäßig zum Training erscheint. Abgesehen von einigen sehr speziellen Gesundheitsproblemen ist Bewegung für Menschen jeden Alters empfehlenswert. Ein regelmäßiges Trainingsprogramm – auch wenn man erst nach dem 50. Lebensjahr damit beginnt – kann das Risiko eines frühzeitigen Sterbens im Vergleich zu einer Person gleichen Alters, die sich überhaupt nicht bewegt, erheblich verringern. Wenn Sie konkrete Bedenken haben, warum Sport für Sie nicht geeignet sein könnte, besprechen Sie diese bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Es ist zu spät, um mit dem Sport anzufangen

Das ist, um es deutlich zu sagen, völliger Blödsinn. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diesem Thema sind nämlich ziemlich erstaunlich. Forscher untersuchten zwei Gruppen von Sporttreibenden im Alter von über 60 Jahren: Personen, die in den letzten 20 Jahren zweimal pro Woche trainiert hatten, und Personen, die keine regelmäßige Trainingsroutine hatten. Sie beobachteten die