MUSKELAUFBAU - WOCHENPLAN

Ihr Wochenplan für den effektiven Muskelaufbau im Alter

Beginnen Sie mit dem eigenen Körpergewicht. Wenn sich die Übungen nach 2–3 Wochen leicht anfühlen, steigern Sie den Widerstand — zum Beispiel mithilfe der Progressionslogik rechts.

Hören Sie auf Ihren Körper: leichte Muskelermüdung nach dem Training ist normal und gewünscht. Schmerzen in Gelenken oder starke Erschöpfung sind ein Signal, die Belastung zu reduzieren.

Eine einfache Progressionslogik für Senioren:

- Stufe 1 – Körpergewicht: Übungen ohne extra Gewicht, 3 Sätze à 5 Wiederholungen
- Stufe 2 – leichtes Zusatzgewicht: Wasserflaschen oder Hanteln (0,5–1 kg), 3 Sätze à 5 Wiederholungen
- Stufe 3 – erhöhter Wiederholungen: Wasserflaschen oder Hanteln (0,5–1 kg), 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Stufe 4 – erhöhter Widerstand: Schwerere Flaschen oder Hanteln (1–1,5 kg), 3 Sätze à 10 Wiederholungen

---

MONTAG

3 Sätze á

5x Aufstehen und Hinsetzen
– Pause: 15 Sekunden

5x Armbeugen und -strecken
– Pause: 15 Sekunden

5x Vorwärts- und Rückwärtsbeugen
– Pause: 15 Sekunden

MITTWOCH

3 Sätze á

5x Aufstehen und Hinsetzen
– Pause: 15 Sekunden

5x Armbeugen und -strecken
– Pause: 15 Sekunden

5x Vorwärts- und Rückwärtsbeugen
– Pause: 15 Sekunden

FREITAG

3 Sätze á

5x Aufstehen und Hinsetzen
– Pause: 15 Sekunden

5x Armbeugen und -strecken
– Pause: 15 Sekunden

5x Vorwärts- und Rückwärtsbeugen
– Pause: 15 Sekunden

SITZGYMNASTIK
MUSKELAUFBAU

Trainingsvideo aufrufen

vela.my/workoutDE

Aufstehen und Hinsetzen

Stellen Sie die Füße auf den Boden und nutzen Sie die Armlehnen zur Unterstützung, wenn Sie sich aufrichten und wieder hinsetzen.

Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie es ohne Armlehnen – so stärken Sie Beine und Gleichgewicht noch mehr.

Diese Übung stärkt die Beine und verbessert das Gleichgewicht.

Armbeugen und -strecken

Sitzen Sie aufrecht und strecken Sie die Arme nach vorne.Beugen Sie sie Richtung Schultern und strecken Sie sie dann über den Kopf. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

Kleine Wasserflaschen oder leichte Hanteln können als Zusatzgewicht genutzt werden.

Diese Übung stärkt Arme und Schultern.

Vorwärts/rückwärts beugen

Sitzen Sie aufrecht am vorderen Rand des Stuhls mit den Füßen am Boden. Beugen Sie sich leicht aus der Hüfte nach vorne und lehnen Sie sich dann zurück, um die Wirbelsäule zu dehnen.

Legen Sie bei Bedarf die Hände unterstützend auf die Oberschenkel.

Diese Übung stärkt den Rücken und den unteren Rückenbereich.

OID 07.2026

702.183 © Vermund Larsen A/S