

## MUSKELTRAINING



*Grundsätzlich ist die Trainierbarkeit der Muskeln bis ins hohe Alter hinein vorhanden und nachgewiesen.*

### Wozu:

- *Steigerung der Kraftausdauer und der körperlichen Leistungsfähigkeit*
- *Vorbeugen vor Verletzungen und Schutz der Gelenke*
- *Weniger Beschwerden und bessere Haltung im Alltag*
- *Mehr Bewegungsfreiheit und längere Selbstständigkeit*



### Wie:

- *Wärmen Sie sich vor jedem Muskeltraining auf durch z.B. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Fahrrad fahren, Tanzen. Vermeiden Sie Sprünge und kurze Stopps beim Aufwärmen.*
- *Fangen Sie langsam an.*
- *Sehr schnelle Bewegungen und belastende Ausgangspositionen sollten vermieden werden.*
- *Keine maximalen Krafteinsätze.*
- *Während der Übungen gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten und keine „Pressatmung“ verursachen.*
- *Üben Sie nicht, wenn Sie Schmerzen haben.*
- *Setzen Sie Reize und fordern Sie sich, vermeiden Sie aber unbedingt Überforderungen.*
- *Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel. Haben Sie Geduld, Erfolge stellen sich nicht sofort ein.*
- *Richten Sie sich gegebenenfalls einen Trainingsraum schön ein. Hören Sie evtl. motivierende Musik.*
- *Machen Sie sich immer wieder bewusst und spüren Sie, was Sie davon haben, wenn Sie regelmäßig Kräftigungsübungen durchführen.*
- *Denken Sie sich Belohnungen für ein regelmäßiges Training aus.*



*Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des Schultergürtels, der Arm-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur lernen Sie in ihrem gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangebot im Verein.*

© LandesSportBund NRW

**Ihre Übungsleitung zeigt Ihnen gerne, wie es geht!**

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

Innenministerium  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**LANDESPORTBUND**  
Wir bringen Menschen in Bewegung.