

Persönlicher  
FIT-PASS zum  
Herausnehmen  
in der Mitte



Gemeinsam:  
mit Freude bewegen  
gesünder leben

IN DEN BESTEN JAHREN



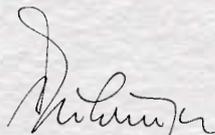
**FIT-PASS**  
MIT FREUDE BEWEGEN  
GESÜNDER LEBEN

## Liebe Sportbegeisterte!

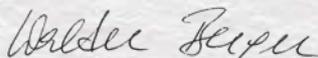
Sport und Bewegung sind fixer Bestandteil des OÖ Seniorenbundes, schließlich ist das die beste Gesundheitsvorsorge. Es ist medizinisch erwiesen, dass sportliche Aktivitäten die wirkungsvollste Waffe gegen das vorzeitige Altern sind. Daher ist es uns ein besonderes Anliegen, Menschen zur Bewegung und somit zur persönlichen Vorsorge zu motivieren und mit unseren breitgefächerten Sportangeboten einen Beitrag dazu zu leisten. Unser Sportangebot ist so gestaltet, dass für jeden etwas dabei ist, von Nordic Walking und Wandern über Radfahren, Turnen und Tanzen bis zum Tarock, Knittelwerfen und vieles mehr. Wichtige Faktoren bei allen Aktivitäten sind natürlich auch die Gemeinschaft und Geselligkeit, denn gemeinsam macht auch Bewegung mehr Spaß.

Mit unserem Fit-Pass möchten wir Ihnen eine Hilfestellung für regelmäßige Bewegung zu Hause oder auch in der Gruppe mitgeben. Er enthält abwechslungsreiche Übungen fürs Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining sowie Beweglichkeitsübungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

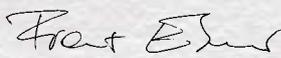
**Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!**



**LH A.D. DR. JOSEF PÜHRINGER**  
LANDESOBMANN



**WALTER BERGER**  
SPORTREFERENT



**MAG. FRANZ EBNER**  
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER

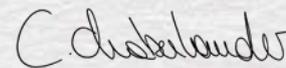


## Liebe Seniorinnen, liebe Senioren!

Für eine hohe Lebensqualität auch im Alter ist eine gute Gesundheit ganz entscheidend. Wir wollen mit unserer Präventionskampagne „Gesund leben in Oberösterreich“ jeden bei der Vorsorge und Verbesserung der eigenen Lebensqualität unterstützen. Denn Versorgung durch das Land und Vorsorge durch jeden von uns gehören in Oberösterreich zusammen. Im Jahr 2020 legen wir einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema „Gesund altern“. Und zum gesunden Altern gehört natürlich ganz besonders die Bewegung dazu. Der Fit-Pass des OÖ Seniorenbundes zeigt, wie Seniorinnen und Senioren sich ganz einfach und ohne großen Aufwand richtig bewegen und somit ihre Gesundheit und Lebensqualität steigern können. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Vergnügen bei der Lektüre des Fit-Passes und vor allem:



**Viel Spaß beim Sporteln und Bewegen!**



**LH STV. MAG. CHRISTINE HABERLANDER**  
GESUNDHEITSREFERENTIN

# INHALTSVERZEICHNIS

## **GRUNDLAGEN ZUM TRAINING** 04

### **KRAFTTRAINING** 08

**Übung 1:** Training der Beinmuskulatur 08

**Übung 2:** Beckenlift 12

**Übung 3:** Bauchkräftigung 14

**Übung 4:** Oberkörperkräftigung 18

**Übung 5:** Schulterstabilität 23

**Übung 6:** Sprunggelenk umgebende Muskulatur 25

### **KOORDINATIONSTRaining** 27

**Übung 1:** Balance Standaufgabe 27

**Übung 2:** Balance Schrittwippe 30

**Übung 3:** Schrittübung „Stern“ 32

## **AUSDAUERTRAINING** 34

Gehen / Wandern / Walking 34

Fahrrad / Ergometertraining 35

Langlaufen 36

Schwimmen 37

Tanzen 38

### **GRUPPENTRAINING** 39

### **BEWEGLICHKEIT** 42

**Übung 1:** Rumpfrotation aktiv – liegend stehend 42

**Übung 2:** Beinbeweglichkeit – aktiv und stehend 44

**Übung 3:** Schulterbeweglichkeit – aktiv stehend 45

# GRUNDLAGEN ZUM TRAINING

Hier stellen wir Ihnen die Eckdaten für Ihr gezieltes Training zu Hause vor. Die Empfehlungen richten sich sowohl an Personen im mittleren Erwachsenenalter als auch an alle Personen über 65 Jahre, die keine Kontraindikation aufweisen, um körperlich aktiv sein zu dürfen. Es ist sehr empfehlenswert, bevor Sie mit dem Training dieses Ratgebers beginnen, sich vom Arzt Ihres Vertrauens untersuchen zu lassen. Ziehen Sie auch Ihren Arzt zu Rate, wenn Sie eine chronische Erkrankung haben, die aktuell eine sportliche Betätigung nicht behindert.

Jede Bewegung ist hilfreich. Jedoch kann der Effekt, um Unter- aber auch Überforderung zu vermeiden, mit der richtigen Intensität und der richtigen Dosis deutlich gesteigert werden. Gesundheitsorientierte Bewegung besteht aus den Elementen Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Die empfohlene Dosis an Bewegung, um einen möglichst hohen gesundheitlichen Nutzen zu haben, ist nach Teilbereichen untergliedert:

## Generell gilt:

Es ist nie zu spät,  
um mit gezielter  
Bewegung  
zu beginnen.



## KRÄFTIGUNG

Tipp

**2 – 4 Mal** Krafttraining pro Woche

**8 – 12** Wiederholungen pro Übung

**2 – 3** Serien pro Übung

Hohe Intensität

An zwei oder mehreren nicht aufeinander folgenden Tagen pro Woche sollten Sie Krafttraining in mittlerer bis hoher Intensität durchführen.

Unter muskelkräftigender Bewegung versteht man körperliche Beanspruchungen, bei denen Sie das eigene Körpergewicht (z.B. Kniebeugen), Gewichte oder andere Trainingshilfen (z.B. Theraband, kleine Hanteln,...) als Widerstand verwenden.

Es gibt keine Zeitvorgabe für die muskelkräftigenden Übungen, aber sie sollten so durchgeführt werden, dass nach der letzten Wiederholung keine weitere möglich ist. Bei einem Gewichtstraining ist ein Satz von 8 – 12 Wiederholungen wirksam. Dabei sollte die letzte Wiederholung die annähernd Letztmögliche sein. Nach einer kurzen Pause von 2 – 3 Minuten kann der Satz 2 – 3 Mal wiederholt werden. Hochbetagte Menschen müssen sich nicht ausbelasten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ausbelastendes Krafttraining durchführen.

## KOORDINATION

Tipp

**2 – 4 Mal** Koordinatives Training pro Woche

Dauer pro Übung maximal eine Minute oder **10 – 15** Wiederholungen

Subjektiv mittlere bis hohe Intensität

Spätestens für Personen über 65 wird ein koordinatives Training empfohlen. Allerdings ist diese Form des Trainings auch jüngeren Personen nahe zu legen. Gleichgewichtstraining sollte mehrmals pro Woche möglichst variantenreich geübt werden. Die Dauer einer Übung sollte relativ kurz sein und eine Minute nicht überschreiten. Sie können jede Übung viermal wiederholen. Die Schwierigkeit der Übungen sollte bei einer Skala von 1 – 10 mittel (5 – 6) bis hoch (8 – 10) empfunden werden. Wichtig ist, dass Sie vielfältig üben. Bei Gleichgewichtsübungen sollten Sie das „Wackeln“ spüren. Achten Sie jedenfalls auf eine gute Haltemöglichkeit, auf die Sie sich bei einem Gleichgewichtsverlust verlassen können.



## AUSDAUER

Tipp

**150 Min.** Ausdauertraining  
mittlere Intensität pro Woche

**3 – 5** Trainingseinheiten pro Woche

Mind. 10 Min. durchgehende Belastung

Sie sollten mindestens 150 Min. ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche oder 75 Min. mit höherer Intensität durchführen. Ebenso ist eine Kombination empfehlenswert. Die Aktivitäten sollten Sie auf möglichst viele Tage der Woche verteilen (z.B.: 5 Mal 30 Min. mittlere Intensität). Dabei sollte jede einzelne Aktivität mindestens 10 Min. dauern. Für eine weitere Erhöhung des Gesundheitsnutzens kann der Umfang verdoppelt werden. Mittlere Intensität liegt dann vor, wenn Sie während der Bewegung noch sprechen können. Bei höherer Intensität ist nur noch ein kurzer Wortwechsel möglich.

Bewerten Sie Ihr Ausdauertraining: Auf einer Skala von 0 – 10 (Ruhe = 0 und intensivste körperliche Anstrengung = 10) ist Bewegung mit mittlerer Intensität zwischen 5 und 6, dabei erhöhen sich die Atmung und die Herzfrequenz merkbar. Bewegung mit höherer Intensität befindet sich auf der 10-stufigen Skala bei 7 – 8 und führt zu einer starken Steigerung der Atmung und Herzfrequenz. Die Faustregel lautet: 20 Min. Bewegung mit mittlerer Intensität zählen gleich viel wie 10 Min. Bewegung mit höherer Intensität.

## BEWEGLICHKEITSTRAINING

Tipp

**1 – 3** Trainingseinheiten pro Woche

Dehnungsübungen **30 Sek.** halten

Aktive Beweglichkeitsübungen  
**10 – 15 Mal** wiederholen

Zusätzlich können Sie leichte Gymnastik- und Dehnübungen durchführen, die ergänzend in Ihr Bewegungsprogramm einfließen. Allerdings sind diese Übungen in ihrer Bedeutung Kraft-, Ausdauer- und Koordinationseinheiten unterzuordnen. Dehnungsübungen sollten 30 Sek. gehalten werden. Bei aktiven Beweglichkeitsübungen führen Sie ungefähr 10 – 15 Wiederholungen durch.



## GRUPPENTRAINING



Gruppenangebote beinhalten häufig mehrere der oben genannten Elemente und haben neben dem körperlichen Trainingseffekt auch positive Effekte auf die Stimmung. Gemeinsam in der Gruppe übt man mit Gleichgesinnten, lernt neue Bekanntschaften kennen und vertieft bereits bekannte Kontakte. Zusätzlich macht das Training in der Gruppe mehr Spaß. Der Mensch ist ein soziales Wesen und die Gemeinschaft hilft dabei, sich regelmäßig und gesund zu bewegen. In vielen Seniorenbundortsgruppen werden Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen, Langlaufen, Stockschießen und viele andere Sportarten in der Gruppe angeboten.

[Quelle: Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwegs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dörner, T.E. @ Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (Wissen 8), hg. v. GÖG/FGÖ, Gesundheit Österreich GmbH / Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich, Wien]

## VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN

Zu jeder Übung wurde auch ein Video erstellt. Deshalb sind bei den Übungen **QR Codes** zu finden. Diese lassen sich mit Smartphones und Tablets und einer kostenlosen QR Code-Reader-App bzw. einem QR-Scanner lesen.

Starten Sie die App und richten Sie die Kamera des Smartphones oder Tablets auf den QR-Code. Sobald der Code erkannt wurde, kommen Sie zum Übungs-Video.

Alle Videos gibt es auch auf unserer Website unter: [www.ooe-seniorenbund.at](http://www.ooe-seniorenbund.at)



# KRAFTTRAINING

## ÜBUNG 1: TRAINING DER BEINMUSKULATUR

Wählen Sie die Stufe nach den Belastungsvorgaben aus. Sie sollten die Übung unter mittlerer bis hoher Anstrengung 8 – 12 Mal bewältigen, ohne dass die Qualität der Bewegung leidet. Die Stufe unter Ihrer Trainingsintensität können Sie als spezifisches Aufwärmen für Ihre Zielübung verwenden.

### STUFE 1: KNIEBEUGE

- » Beugen Sie beide Beine als ob Sie sich setzen wollen. Versuchen Sie den Rücken aufrecht und die Knie bei gleichbleibendem Abstand parallel zu halten.
- » Achten Sie zusätzlich darauf, dass die Knie nicht deutlich über die Fußspitzen hinausragen. Beugen Sie die Beine nur soweit es schmerzfrei möglich ist und bewegen Sie das Gesäß nach hinten unten Richtung Sitzfläche.





1

## STUFE 2: AUSFALLSCHRITT

- » Stellen Sie sich zwischen 2 Stühle und legen Sie beide Hände auf die Lehnen. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach hinten. Der Abstand zwischen den Füßen sollte ein bis zwei Fußlängen betragen.
- » Nun belasten Sie das vordere Bein und lösen Sie die Ferse des hinteren Fußes vom Boden.
- » Beugen Sie nun die Beine (nur soweit es schmerzfrei möglich ist) und bleiben Sie dominant mit dem Gewicht am vorderen Bein. Das vordere Knie sollte nicht deutlich über die Fußspitze des vorderen Fußes hinausragen.



2

Achten Sie  
zusätzlich noch auf  
eine aufrechte  
Körperhaltung.



### STUFE 3: „HÜFTAKTIVIERUNG“ AUSFALLSCHRITT

- » Führen Sie die Übung wie in Stufe 2 durch. Wenn Sie die Beine strecken, heben sie das hintere Bein und versuchen das Knie so hoch als möglich zu heben, und so die Hüfte zu beugen. Das Standbein bleibt gestreckt.
- » Dann setzen sie das abgehobene Bein wieder nach hinten ab und beugen beide Beine wie beim Ausfallschritt in Stufe 2. Wenn die Übung gut funktioniert, versuchen Sie sie ohne Festhalten.





## STUFE 4: WEG ZUR EINBEINIGEN KNIEBEUGE

- » Sie starten im Sitzen. Stellen Sie ein Bein nach vorne. Der Fuß des Beines hat nur mit der Ferse Bodenkontakt und ist kaum bis nicht belastet.
- » Versuchen Sie nun bei guter Gesäßspannung und stabilem Knie dominant auf dem anderen Bein stehend auf zu stehen.
- » Dann beugen Sie das belastete Bein wieder und setzen sich kontrolliert nieder. Zur Steigerung können Sie versuchen, die Beine soweit zu beugen, bis Sie mit dem Gesäß die Sitzfläche berühren, diese aber nicht belasten. (Beinwechsel)

## ÜBUNG 2: BECKENLIFT

Beim Beckenlift wird die Hüftstreck-Muskulatur gekräftigt. Sie legen sich in Rückenlage, die Hände liegen neben dem Körper und die Daumen werden nach außen gedreht, um die Halswirbelsäule zu entlasten. Achten Sie bei der Ausführung immer auf eine konstante Gesäß- und Bauchspannung. Zusätzlich wird mit den Fersen bzw. der Ferse am Boden zum Gesäß gezogen.



### STUFE 1: BECKENLIFT BEIDBEINIG

» Versuchen Sie das Gesäß zu heben und zu senken, während beide Fersen am Boden bleiben.





## STUFE 2: BECKENLIFT HANDTUCH

- » Die Fersen werden auf ein Handtuch gestellt. Dadurch wird der Untergrund rutschiger und Sie müssen mehr mit den Fersen zum Gesäß ziehen. Die Muskelspannung steigt.



## STUFE 3: BECKENLIFT EINBEINIG

- » Beugen Sie ein Bein und ziehen Sie dieses aktiv zum Bauch und Brustkorb. Dadurch wird das Becken fixiert.
- » Heben Sie nun wiederholt das Becken. Falls der Oberschenkel hinten krampfen sollte, machen Sie zwischen jeder Wiederholung eine bis wenige Sekunden Pause.



## STUFE 4: BECKENLIFT EINBEINIG HANDTUCH

- » Die Ferse wird auf ein Handtuch gestellt. Dadurch wird der Untergrund rutschiger und Sie müssen mehr mit der Ferse zum Gesäß ziehen. Die Muskelspannung steigt weiter.





## ÜBUNG 3: BAUCHKRÄFTIGUNG

Eine kräftige Bauchmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und ist für eine sichere Fortbewegung mitverantwortlich. In Rückenlage werden anhand von zunehmend schwerer werdenden Übungen die Bauchmuskeln gekräftigt.



1



### STUFE 1: CRUNCH

- » Legen Sie sich in Rückenlage. Die Beine werden wie abgebildet aufgestellt. Die Arme werden neben dem Körper gehalten. Die Halsmuskulatur trägt das Gewicht des Kopfes selbst.
- » Achten Sie darauf, den Blick immer auf den eigenen Knien zu halten. Während Sie ausatmen, heben Sie den Oberkörper langsam ab. Versuchen Sie mit Ihrer Nase dem Nabel möglichst nahe zu kommen.
- » Beim Senken des Oberkörpers atmen Sie langsam ein. Der Blick bleibt auf den Knien. Während der gesamten Übung hat die Lendenwirbelsäule Bodenkontakt.



2



## STUFE 2: DIAGONAL CRUNCH

- » Sie verfahren wie in Übung 1. Die Handposition ist wie abgebildet verändert.
- » Beim Heben des Oberkörpers nähern Sie aber nun den Ellbogen der einen Seite dem entgegenkommenden Knie der anderen Seite an. Die Ellbogen bleiben abgespreizt, damit der Oberkörper rotieren muss.





### STUFE 3: REVERSE CRUNCH

- » Bei dieser Steigerung liegen Sie in Rückenlage. Der Kopf bleibt liegen, während die Arme mit den Daumen nach außen am Boden verbleiben. Versuchen Sie nun ohne Schwung das Gesäß zu heben und auch wieder zu senken.
- » Die Bewegung ist klein und es werden die unteren Anteile der Bauchmuskulatur angespannt. Seien Sie nicht frustriert, wenn am Anfang kaum Bewegung spürbar ist. Diese Übung ist nebenbei eine gute Übung für den Beckenboden.





## STUFE 4: KÄFER

- » Diese Steigerung ist eine hochanspruchsvolle Bauchmuskelübung, die etwas Vorübung erfordert. Bei dieser Übung verbleibt die Lendenwirbelsäule immer am Boden.
- » Der Kopf bleibt stark gebeugt. Sie blicken immer auf Ihre Beine, während Sie mit der einen Hand versuchen das Sprunggelenk des anderen Fußes zu berühren.
- » Abwechselnd links und rechts nähern Sie Hand und Fuß einander an.

## ÜBUNG 4: OBERKÖRPERKRÄFTIGUNG

Diese Übung steht eigentlich für zwei Übungen gegensätzlicher Muskelgruppen, die sich gegenseitig ergänzen. Führen Sie beide Übungen immer gleich oft aus. Da die Übungen immer im Stand ausgeführt werden, versuchen Sie das Gesäß und den Bauch dauerhaft leicht anzuspannen.



### STUFE 1: LIEGESTÜTZ GEGEN WAND / RÜCKENDRÜCKEN WAND

- » Legen Sie die Hände gegen die Wand und beugen Sie die Arme wiederholt und strecken sie wieder. Die Hände liegen dabei in Schulterhöhe und Sie versuchen das Brustbein auf die gedachte Linie zwischen den Händen anzunähern. *(Bild 1 und 2)*
- » Sie lehnen sich mit dem Rücken gegen die Wand und drücken sich mit den leicht abgespreizten Ellbogen von der Wand weg. Bei beiden Übungen gilt: Je weiter Sie von der Wand weg stehen, umso schwerer wird die Übung. *(Bild 3 und 4)*



## STUFE 2: DRÜCKEN THERABAND / ZUG THERABAND

» Sie legen sich das Theraband um den Rücken. Versuchen Sie nun die Arme wiederholt gegen den Widerstand des Bandes zu strecken. Achten Sie dabei darauf, dass die Unterarme sich immer in Zugrichtung des Bandes bewegen.

» Für die Zugübung befestigen Sie das Band etwas über Schulterhöhe an einem festen Punkt (Fenstergriff oder ähnlich). Beugen Sie die Arme nun wiederholt gegen den Zug des Bandes. Die Ellbogen werden leicht abgespreizt gehalten, während die Unterarme in Zugrichtung verbleiben.





### STUFE 3: KOORDINATION DIAGONAL DRUCK / ZUG THERABAND

- » Für diese Übung benötigen Sie zwei Therabänder und zwei gegenüberliegende Befestigungspunkte (zum Beispiel: zwei Türen).
- » Sie stellen sich in Schrittstellung so auf, dass das vordere Bein auf der Seite des ziehenden Armes ist. Das hintere Bein ist auf der Seite des drückenden Armes.
- » Versuchen Sie bei stabilem Becken nur zugleich gegen den Zug des Bandes den Arm der Seite des vorderen Beines zu beugen und den anderen Arm zu strecken.

Wiederholen Sie  
die Bewegung  
mehrmals.





## STUFE 4: LIEGESTÜTZ TISCH / STUHL / RUDERN MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT

» Legen Sie die Hände gegen die Kante eines Tisches oder Stuhles, den Sie rutschsicher aufstellen (zB. an die Wand) und beugen Sie die Arme wiederholt und strecken sie wieder. Die Daumen halten die Kante und Sie versuchen das Brustbein der Tisch- oder Stuhlkante zwischen den Händen anzunähern.



» Stellen Sie sich wie abgebildet seitlich zum Türstock und versuchen Sie nun einarmig gegen Ihr eigenes Körpergewicht den Arm wiederholt zu beugen und zu strecken.



## THERABAND: ERKLÄRUNG

Das Theraband ist das perfekte Übungsgerät zuhause und unterwegs. Grundsätzlich hat jedes Theraband eine unterschiedliche Stärke, die sich durch die verschiedenen Farben der Bänder äußert.



### **GELB:**

leicht

kleine Muskelgruppen bzw. körperliche Beschwerden



### **ROT:**

mittel

eine gute Schwierigkeit für den Einstieg



### **GRÜN:**

schwierig

für große Muskelgruppen



### **BLAU:**

schwierig

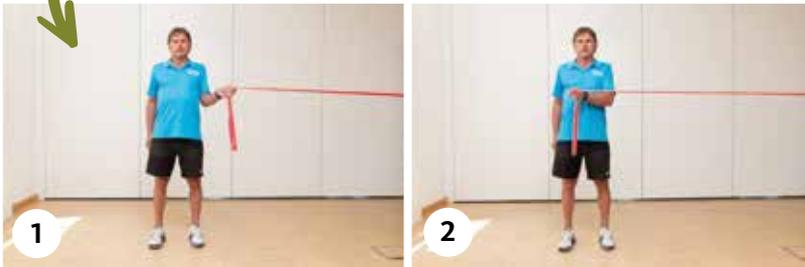
für große Muskelgruppen bzw. Fortgeschrittene



## ÜBUNG 5: SCHULTERSTABILITÄT

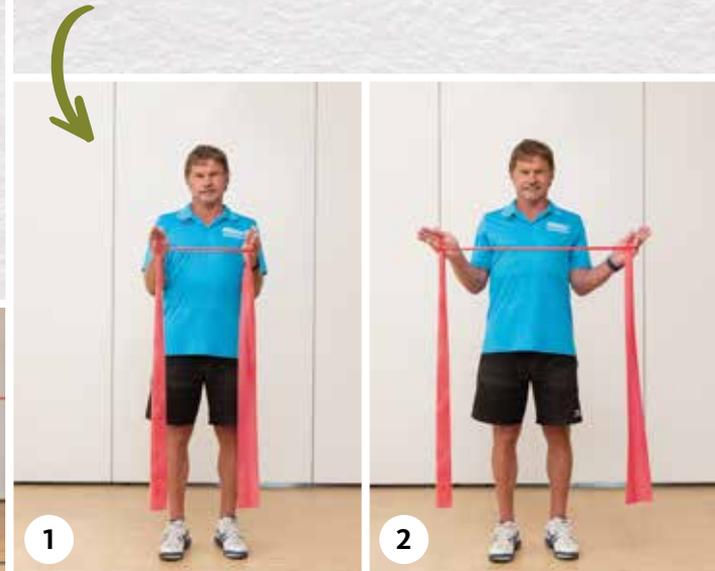
Diese beiden Übungen betreffen zwei wichtige Muskelgruppen als Gegenspieler (Außen- und Innenrotation) im Schulterbereich. Es erfolgt die Kräftigung der Innen- und die Außenrotation. Bei beiden Übungen ist auf eine ruhige und stabile Haltung des Oberkörpers zu achten.

- » Bei der Innenrotation wird das Theraband z.B. an einer Türklinke befestigt. Seitlich dazu stehend wird nun der Arm aus leichter Außenrotation nach innen bewegt, solange der Ellbogen an der Taille bleiben kann.



## STUFE 1: AUSSENROTATION UND INNENROTATION ANLIEGEND

- » Bei der Außenrotation wird ein Theraband zwischen den beiden Händen gehalten und leicht gespannt. Die Ellbogen bleiben an der Taille und die Ellbogenwinkel sind bei ca. 90°. Gegen den Widerstand des Bandes werden die Arme nun soweit außenrotiert, soweit die Ellbogen an der Taille bleiben.





## STUFE 2: AUSSENROTATION UND INNENROTATION ABGESPREIZT

» Das Theraband wird an einer Befestigungsmöglichkeit montiert. Bei dieser Steigerung wird die Außenrotation bei abgespreizten Ellbogen durchgeführt. Die Ellbogen bleiben stabil, während die Hände nach hinten ausgedreht werden.

» Die Innenrotation funktioniert genauso, wie die Außenrotationsübung. Sie stehen nur mit dem Rücken zum Befestigungspunkt und bewegen bei stabilem Ellbogen die Unterarme und Hände nach vorne.





~  
auch als  
Download auf  
unserer Homepage  
[www.ooe-  
seniorenbund.at](http://www.ooe-seniorenbund.at)  
erhältlich  
~

MEIN  
PERSÖNLICHER **FITPASS**

MONAT:

.....

WOCHE	RUHEPULS*	BLUTDRUCK*	KRAFT	KOORDINATION	AUSDAUER	BEWEGLICHKEIT
WOCHE 1 (1. – 7.)						
WOCHE 2 (8. – 14.)						
WOCHE 3 (15. – 21.)						
WOCHE 4 (22. – 28.)						
WOCHE 5 (29. – ...)						

**\*ANMERKUNGEN:**

**Sonstiges:** Kegeln, Fußball, Schneeschuhwandern, Yoga, Schwimmen, Langlaufen,..

**Blutdruck und Puls:** Nach dem Aufwachen (1x täglich)

**Alltag:** Einkaufen, Gassi gehen,.. (z.B. Hin- und Rückweg = 30 Min.), körperliche Arbeit (Garten,..)

.....  
**ZEITANGABEN IN MINUTEN!**

ALLTAG*	WALKING	RAD	LAUFEN	TURNEN	TANZEN	SONSTIGES*

**NOTIZEN (EIGENE ANMERKUNGEN):**

---



---



---

Die letzten  
6 Sportarten eignen  
sich besonders gut als  
Gruppentraining.



Obere Donaulände 7, 4020 Linz, Tel.: 0732/775311-0, Fax: 0732/775311-729, office@ooe-seniorenbund.at  
www.ooe-seniorenbund.at, facebook.com/oeseniorenbund

Herausgeber und Medieninhaber: OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz.  
Grafik und Layout: OÖ Seniorenbund, Magdalena Pichler. Fotos: Shutterstock.



## ÜBUNG 6: SPRUNGGELENK UMGEBENDE MUSKULATUR

Die sprunggelenkumgebende Muskulatur ist ein wichtiger Teil des Krafttrainings, da sie die Basis für ein stabiles Gehen und Stehen liefert. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Der Bewegungsumfang sollte möglichst groß sein.



### STUFE 1: VORFUSSHEBEN UND FERSENHEBEN ABWECHSELND

- » Stellen Sie sich ungefähr hüftbreit hin und versuchen Sie im Wechsel die Fersen und darauf den Vorfuß möglichst hoch zu heben. Sie dürfen sich gerne festhalten. Achten Sie aber darauf, dass Sie sich weder nach vorne noch nach hinten lehnen. Beim Fersen heben achten Sie zudem auf eine gleichmäßige Belastung des Vorfußes.

## STUFE 2: VORFUSSHEBEN UND FERSENHEBEN BEIDBEINIG GETRENNT VONEINANDER

Bei dieser Variante trennen Sie die Übung in zwei Übungen:

- » 1. Heben Sie wiederholt die Fersen ab und achten Sie darauf, dass Sie während der Übung die Fersen niemals ganz absetzen.
- » 2. Heben Sie wiederholt die Vorfüße ab und achten Sie darauf, dass Sie diese für Sie möglichst maximal heben.

## STUFE 3: ÜBUNGS AUSFÜHRUNG SCHNELLKRÄFTIG

- » Sie führen nun die Übungen aus Stufe 2 möglichst schnellkräftig durch. Achten Sie vor allem beim Fersenheben auf eine schnelle Phase nach oben gegen die Schwerkraft, während Sie beim Fersen senken die Bewegung langsam und kontrolliert durchführen. Dasselbe gilt für das Vorfußheben.

## STUFE 4: FERSENHEBEN EINBEINIG AUSGEFÜHRT

- » Während das Vorfußheben unverändert bleibt, führen Sie nun das Fersenheben einbeinig durch. Sie dürfen sich selbstverständlich festhalten.
- » Achten Sie bei der einbeinigen Ausführung umso mehr auf die gleichmäßige Belastung des Vorfußes.



# KOORDINATIONS- TRAINING

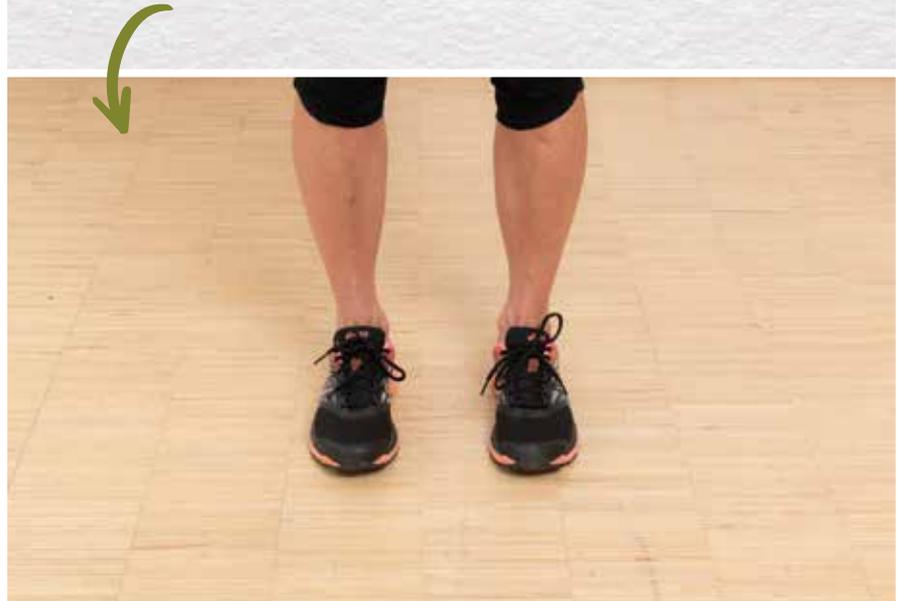
## ÜBUNG 1: BALANCE STANDAUFGABE

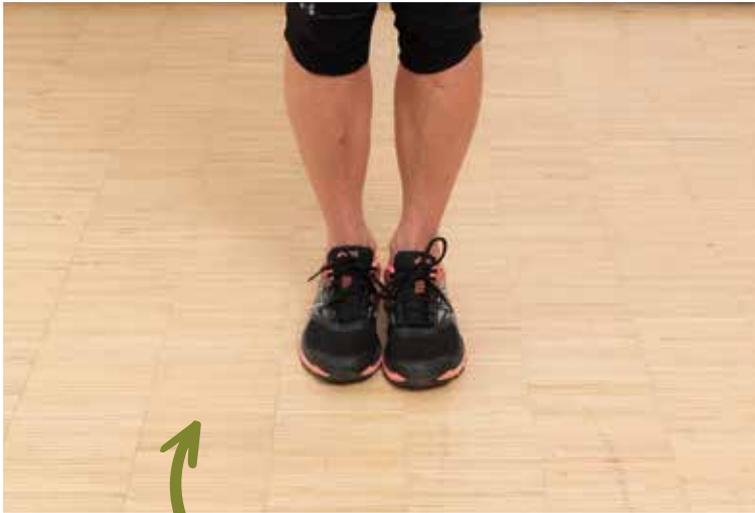
Das Ziel der Übung ist die Verbesserung des statischen Gleichgewichts und die Erhöhung der Standfestigkeit. Sie können aus mehreren Standpositionen wählen. Je kleiner Sie die Standfläche, vor allem zur Seite wählen, umso schwieriger wird die Übung. Die Zusatzaufgaben dienen dazu, die unterschiedlichen „Säulen“ des Gleichgewichts zu trainieren. Diese sind mit Buchstaben gekennzeichnet.



## STUFE 1: HÜFTBREITER STAND

- » Bei dieser im Schwierigkeitsgrad stetig steigenden Übung werden zunehmend kleine Unterstützungsflächen als Intensivierung der Übung verwendet.
- » Stellen Sie sich zunächst in hüftbreiten Stand und versuchen Sie das Gleichgewicht über 20 – 40 Sek. zu halten.





## **STUFE 2:** ENGER PARALLELSTAND

- » Fällt Ihnen das leicht, versuchen Sie nun die Füße näher zusammen zu bringen. Nehmen Sie einen engen Parallelstand ein, wobei sich die Innenseite der Füße berühren sollte.
- » Versuchen Sie nun diese Position über 20 – 40 Sek. zu halten.



## **STUFE 3:** SEMI-TANDEMSTAND

- » Fällt Ihnen diese Standposition leicht, versetzen Sie die Füße um eine halbe Fußlänge. Diese Standposition nennt sich Semi-Tandemstand.
- » Versuchen Sie auch in dieser Position 20 – 40 Sek. zu bleiben. Dann wechseln Sie die Seite.



## STUFE 4: TANDEMSTAND

- » Falls Sie Stufe 3 gemeistert haben, nehmen Sie den sogenannten Tandemstand ein. Dabei stellen Sie die Füße unmittelbar hintereinander auf, wobei sich die Ferse des vorderen und die Fußspitze des hinteren Fußes berühren.
- » Achten Sie stets darauf, dass sich Ihre Hände in der Nähe der Haltemöglichkeit befinden.

### STEIGERUNGEN:

- |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | Drehen Sie den Kopf langsam hin und her und lassen Sie den Blick schweifen.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>B</b> | Heben Sie einen Arm und fixieren Sie mit den Augen die Hand. Bewegen Sie nun die Hand langsam hin und her und folgen Sie mit dem Blick der Hand.                                                                                                                                                                          |
| <b>C</b> | Lassen Sie Ihren Blick „springen“. Suchen Sie sich in Augenhöhe zwei Punkte (befestigen Sie dazu z.B. zwei Karten an der Wand), die etwas breiter als schulterbreit auseinander liegen. Drehen Sie den Kopf rasch mit Ihrem Blick hin und her und versuchen Sie den Punkt kurz scharf zu stellen. Steigern Sie das Tempo. |
| <b>D</b> | Schließen Sie die Augen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



## ÜBUNG 2: BALANCE SCHRITTWIPPE

Bei dieser Übung geht es um die Gewichtsverlagerung. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf und versuchen Sie das Gewicht langsam vom hinteren Fuß auf den vorderen Fuß zu verlagern. Achten Sie dabei darauf, dass der Schultergürtel nicht mehr Bewegung macht als das Becken. Das Gesäß sollte während der Übung gespannt bleiben.



### STUFE 1: SCHRITT VERSETZT HÜFTBREIT

» In der ersten Steigerungsform stellen Sie die Füße in etwa hüftbreit versetzt auf.



Verwenden Sie als Haltemöglichkeit für den Fall eines Gleichgewichtsverlusts links und rechts einen Stuhl.



## STUFE 2: SCHRITT HALBE FUSSLÄNGE

- » In der zweiten Steigerungsform erhöhen Sie die Schrittgröße so, dass mindestens eine halbe Fußlänge zwischen den Füßen Platz findet. Zusätzlich reduzieren Sie die Spurbreite etwas.

## STUFE 3: SCHRITT HALBE FUSSLÄNGE HALB HINTEREINANDER

- » Erhöhen Sie die Schwierigkeit nun, indem Sie die Spurbreite deutlich verringern. Die Füße stehen nun in der Breite halb versetzt hintereinander.

## STUFE 4: SCHRITT HALBE FUSSLÄNGE HINTEREINANDER

- » In Stufe 4 wird die Spurbreite weiter verringert. Die Füße stehen mit einer halben Fußlänge Abstand unmittelbar hintereinander.

Zur  
Orientierung:  
Reduzieren Sie  
die Spurbreite auf  
etwas bis deutlich  
schmäler als  
hüftbreit.

### STEIGERUNGEN:

**A** Drehen Sie den Kopf langsam hin und her und lassen Sie den Blick schweifen. Bei der Rückwärtsbewegung senken Sie Blick und Kopf.

**B** Heben Sie einen Arm und fixieren Sie mit den Augen die Hand. Bewegen Sie nun die Hand langsam hin und her und folgen Sie mit dem Blick der Hand.

**C** Lassen Sie Ihren Blick „springen“. Suchen Sie sich in Augenhöhe zwei Punkte (befestigen Sie dazu z.B. zwei Karten an der Wand), die etwas breiter als schulterbreit auseinander liegen. Drehen Sie den Kopf rasch mit Ihrem Blick hin und her und versuchen Sie den Punkt kurz scharf zu stellen. Steigern Sie das Tempo.

**D** Schließen Sie die Augen.

## ÜBUNG 3: SCHRITTÜBUNG „STERN“

Die Übung Stern soll das Bewegen in unterschiedliche Richtungen thematisieren. Das kontrollierte Gewichtsverlagern und präzise Steigen sind wichtige Fähigkeiten für eine stabile Fortbewegung. Die Schritte werden mit einem Fuß ausgeführt. Der andere Fuß verbleibt am Ausgangspunkt, um einen Anhaltspunkt zu haben, wie präzise man zurück steigt.

### STUFE 1: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN

- » Versuchen Sie Schritte in unterschiedliche Richtungen. Sie können sich ein Klebeband auf dem Boden befestigen oder Sie nutzen schon vorhandene Bezugspunkte am Boden.
- » Wichtig ist, dass Sie eine Rückmeldung darüber erhalten, wie präzise Sie steigen.



## STUFE 2: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN – SCHRITTGRÖSSE

- » Versuchen Sie als Steigerung die Schritte größer werden zu lassen.
- » Nun werden die Markierungen bzw. Bezugspunkte am Boden wichtig.

## STUFE 3: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN – ZEIT

- Versuchen Sie zwei Gegensätze:**
- » **1. Durchgang:** Machen Sie die Schritte so schnell wie möglich.
  - » **2. Durchgang:** Machen Sie die Schritte so langsam wie möglich.

## STUFE 4: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN – PRÄZISION

- » Geben Sie sich nun Ziele vor und versuchen Sie auf den Zentimeter genau das Ziel mit der Fußspitze zu erreichen.

### STEIGERUNGEN:

- |          |                                                                                                                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | Geben Sie sich selbst eine immer länger werdende Schrittfolge vor, die Sie sich merken müssen. Nach jeder kompletten Schrittfolge fügen Sie einen weiteren Schritt hinzu. |
| <b>B</b> | Versuchen Sie während der Schritte eine Denkaufgabe zu lösen. Zählen Sie zum Beispiel mehrere Zahlen überspringend rückwärts, buchstabieren Sie ein Wort, etc.            |
| <b>C</b> | Versuchen Sie die Übung im Rhythmus einer Musik.                                                                                                                          |

# AUSDAUERTRAINING

Beim Ausdauertraining kommt es weniger auf die „richtige“ Bewegungsform an, vielmehr sind die Regelmäßigkeit und die Konsequenz beim Training entscheidend. Aus diesem Grund ist es notwendig, eine Bewegungsform zu finden, die Ihnen Freude bereitet und die Sie ohne nennenswerte Hinderungsgründe regelmäßig ausführen können. Ebenso ist eine Kombination aus mehreren Bewegungsformen sinnvoll und auch empfehlenswert. Wichtig ist, dass die Bewegungsform mindestens 30% der Gesamtkörpermuskulatur anspricht. Dazu zählen alle gängigen Ausdauersportarten.

## GEHEN / WANDERN / WALKING

- » Die einfachste Möglichkeit, die Ausdauer zu schulen, ist zu gehen. Die Trainingssteuerung ist einfach und die Belastung für die Gelenke nicht all zu hoch.
- » Falls Sie dennoch Unsicherheiten oder Schmerzen beim Gehen verspüren sollten, ist das Radfahren in der Gruppe und am Ergometer (im Winter) eine gute Alternative.
- » **Ergänzung:** Das beliebte Nordic Walking ist ebenfalls empfehlenswert, sofern man die Stöcke auch als Antriebshilfe einsetzt, kann der Trainingseffekt im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke leicht gesteigert werden.





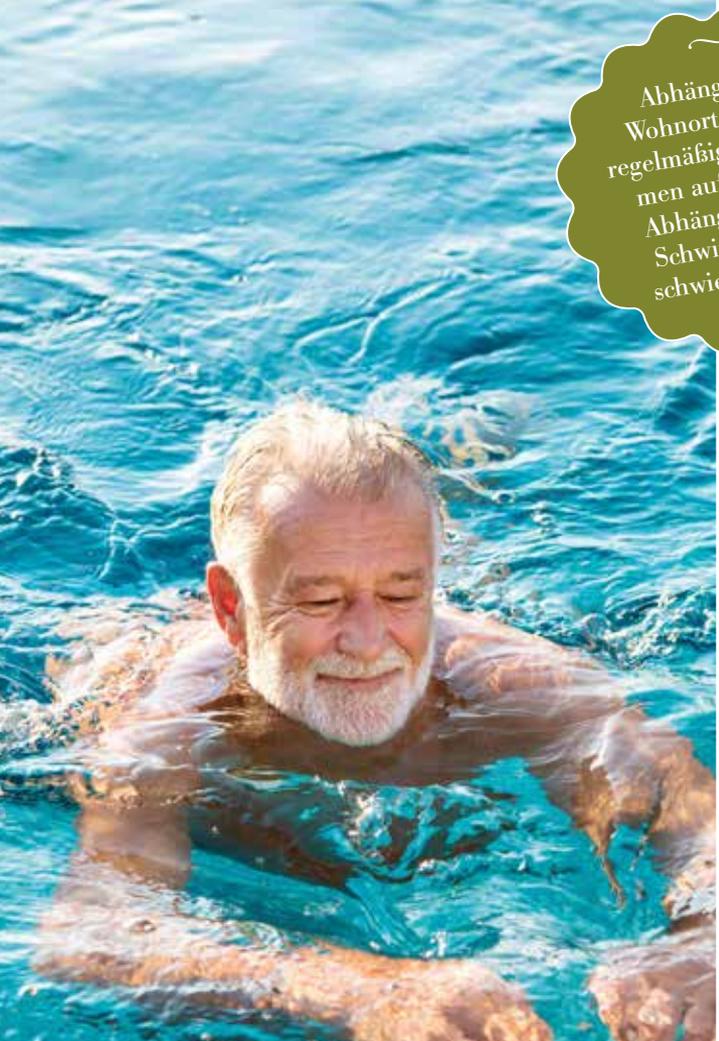
## FAHRRAD / ERGOMETER- TRAINING

- » Fahrrad fahren ist eine beliebte Trainingsform, da sie gelenkschonend ist und man weitere Strecken zurücklegen kann.
- » Die Unfallgefahr ist überschaubar, und mit der richtigen Ausrüstung (v.a. Helm) sind gröbere Verletzungen vermeidbar.
- » Unsichere Personen und Personen mit Gelenkschmerzen sei allerdings das Ausdauertraining am Ergometer empfohlen, das zwar kein Naturerlebnis, jedoch ebenso einen guten Trainingseffekt bietet.

## LANGLAUFEN

- » Langlaufen ist eine gesunde und hocheffiziente Ausdauersportart. In kaum einer anderen Bewegungsform werden mehr Muskelgruppen aktiviert.
- » Allerdings ist man witterungsabhängig, so dass das Langlaufen zwar eine sehr gute Bewegungsform, aber saisonal eingeschränkt ist.





Abhängig vom Wohnort kann ein regelmäßiges Schwimmen aufgrund der Abhängigkeit von Schwimmbädern schwierig werden.

## SCHWIMMEN

- » Schwimmen ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Um das Schwimmen aber als Ausdauertraining zu betreiben, ist es wichtig, die Mindestzeit von 10 Min. durchgehender Belastung nicht zu unterschreiten.



## TANZEN

- » Tanzen fördert das Gleichgewicht, das Herz-Kreislaufsystem und stärkt gleichzeitig den Geist (Gehirntraining) und die Seele.

Tipp

FÜR IHREN **PERSÖNLICHEN FIT-PASS** NOTIEREN SIE BITTE DIE MINUTEN, DIE SIE PRO WOCHE BEIM AUSDAUERTRAINING VERBRINGEN. ZUSÄTZLICH KÖNNEN SIE IHREN BLUTDRUCK UND IHREN RUHEPULS (PULS VOR DEM AUFSTEHEN) MESSEN. DAS ZEIGT IHNEN ZUSÄTZLICH DEN NUTZEN DES AUSDAUERTRAININGS.

# GRUPPEN- TRAINING

Bewegung ist gesund, doch in der Gruppe macht sie gleich viel mehr Freude. Es bietet sich daher an, zusätzlich zum regelmäßigen Bewegen zu Hause oder in der freien Natur auch das Training in der Gemeinschaft in den Ortsgruppen des OÖ Seniorenbundes und in Zusammenarbeit mit örtlichen Vereinen zu suchen. Der OÖ Seniorenbund kann hier schon auf einige erfolgreiche Projekte auf Ortsebene mit der Union OÖ verweisen. Es gibt diesbezüglich vor allem auf Vereinsebene ein vielfältiges Angebot, das verschiedene Interessensgebiete abdecken kann.



## VORTEILE EINES GEMEINSAMEN TRAININGS:

- Bewegung in der Gruppe motiviert
- Ein oder mehrere fixe Termine in der Woche reduzieren die Ausreden, nichts zu tun.
- Bei der Bewegung lernt man Gleichgesinnte kennen und erweitert seinen Bekannten- oder Freundeskreis.
- Die Anleitung durch erfahrene Trainer/innen steigert die Effizienz der Übungen. Zudem werden Fehler ausgebessert und man vermeidet einseitige Belastungen.
- Auch über die gemeinsame Turnstunde hinaus bilden sich Bewegungsgruppen oder andere Freizeitaktivitäten.



**Tipp:**  
Notieren Sie in  
Ihrem persönlichen  
Fit-Pass die Minuten  
und Zahl der  
Trainingseinheiten  
in der Gruppe.

- » Nicht nur der Körper benötigt regelmäßige Pflege. Der Mensch ist ein soziales Wesen und gemeinsames Bewegen erhöht die Lebensqualität und Zufriedenheit.
- » Nutzen Sie daher die Bewegungsangebote vor Ort. Schnuppern Sie in die Angebote hinein. Sie finden sicher etwas, das Ihnen Freude bereitet. Das ist der bestmögliche Einstieg.



# BEWEGLICHKEIT

Die Beweglichkeitsübungen sollen Ihre Beweglichkeit unterstützen und verbessern. Wir haben uns für drei wichtige Bereiche entschieden, die Sie in einem beschwerdefreien Alltag unterstützen sollen. Sie können diese Übungen als Aktivierung vor den Kraftübungen ausführen und auch als eigene Trainingseinheit nutzen. Führen Sie jede Übung ca. 10 – 15 Mal durch und wiederholen Sie die Übungen 2 – 3 Mal. Tragen Sie auch hier Ihre persönlichen Zeiten im Fit-Pass ein.

## ÜBUNG 1: RUMPFROTATION AKTIV – LIEGEND STEHEND

- » Wie abgebildet führen Sie die beiden Rumpfrotationsübungen aus. Bei beiden Übungen achten Sie auf eine gleichbleibende Rumpfspannung und eine ruhige Atmung. Vermeiden Sie Belastungsspitzen.
- » Im Grätschstand versuchen Sie mit Ihrem linken Arm den rechten Fuß zu erreichen. Dann richten Sie sich wieder auf und folgen mit ihrem Blick und Kopf dem Arm und versuchen sich dabei möglichst weit nach hinten zu drehen. Die andere Hand bleibt in die Hüfte gestützt.





- » In Rückenlage legen Sie die Arme zur Seite mit den Handflächen nach oben und legen beide Beine aufgestellt unter Bauchspannung zur Seite. (Bild 1 und 2)
- » Fortgeschrittene versuchen nun mit dem oberen Bein die Hand der zugewandten Seite zu erreichen. (Bild 3)



## ÜBUNG 2: BEINBEWEGLICHKEIT – AKTIV UND STEHEND

- » Im Stand heben Sie wie abgebildet das Bein möglichst hoch nach vorne, während Sie darauf achten, dass das Standbein gestreckt bleibt.
- » Bei der Rückföhrbewegung überstrecken Sie die Hüfte soweit, bis Sie einen leichten Zug in der Hüftbeuge spüren.





1



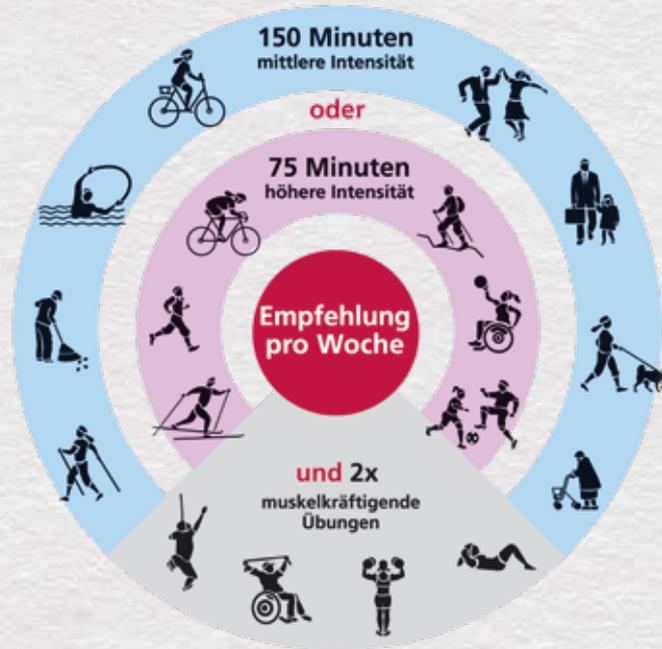
2



### ÜBUNG 3: SCHULTERBEWEGLICHKEIT – AKTIV STEHEND

- » Im hüftbreiten Grätschstand rotieren Sie mit den Schultern nach innen und wieder nach außen. Beim Auswärtsdrehen heben Sie die Arme zusätzlich zur Seite, um die Brustmuskulatur zu dehnen.
- » Beim Innenrotieren senken Sie den Kopf und beugen den Rücken, während Sie beim Außenrotieren die Wirbelsäule überstrecken.

# Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



**Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren**  
Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.



Der Fit-Pass wurde von  
Herrn Mag. Harald Jansenberger  
wissenschaftlich entwickelt und begleitet.

**Mag. Harald Jansenberger**  
selbständiger Sportwissenschaftler,  
[www.jansenberger.at](http://www.jansenberger.at)

Herzlichen  
Dank!

Mit freundlicher Unterstützung





*furt:fährn*



*fit:bleiben*



*weiter:bilden*



*rat:geben*



*kultur:leben*



Obere Donaulände 7, 4020 Linz, Tel.: 0732/775311-0, Fax: 0732/775311-729, [office@ooe-seniorenbund.at](mailto:office@ooe-seniorenbund.at)  
[www.ooe-seniorenbund.at](http://www.ooe-seniorenbund.at), [facebook.com/ooeseniorenbund](https://facebook.com/ooeseniorenbund)

Herausgeber und Medieninhaber: OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz.  
Grafik und Layout: OÖ Seniorenbund, Magdalena Pichler. Fotos: Shutterstock.