

Kräftige Muskeln

Mit kräftigen Muskeln meistern Sie Ihren Alltag!

Kräftige Muskeln sind Bündel aktiver Muskelfasern. Sie entlasten Gelenke, stabilisieren diese und machen Alltagsbewegungen einfacher. Trainieren kann und soll man Muskelkraft in jedem Alter.

Gerade mit zunehmendem Alter werden Muskelmasse und Muskelkraft abgebaut, besonders in den Beinen. Einfache Aktivitäten wie Gehen und Treppensteigen werden beschwerlicher. Dem kann man mit gezieltem Krafttraining entgegenwirken.

Kraft trainieren bedeutet, die aktive Muskelmasse zu vergrössern. Gleichzeitig wird damit das Zusammenspiel von Gehirn und Muskel verbessert, was zu einer schnelleren und höheren Kraftentwicklung führt und das Gleichgewicht unterstützt. Dies ist wichtig zur Vorbeugung von Stürzen.

Werden Sie kräftiger mit den Übungen dieses Faltblatts!

Wie werde ich kräftiger?

Raus aus der Komfortzone! Es lohnt sich!

Wer seine Kraft verbessern will, muss die Muskeln einer entsprechend hohen Belastung, einem sogenannten «wirksamen Reiz» aussetzen, was in der Regel kurzfristig zu einer Ermüdung der Muskulatur führt. Das Erleben einer Anstrengung ist dafür Voraussetzung. Nur nach einer ausreichenden Belastung passt der Muskel seine Leistungsfähigkeit an.

Eine Übung sollte 30–60 Sekunden Anspannung im Muskel erzeugen. Bei den meisten Übungen erreicht man dies über die Anzahl der Wiederholungen, bei statischen Übungen über die Dauer.

Training 1 × pro Woche = aktueller Zustand der Muskulatur bleibt erhalten

Training 3 × pro Woche = verbessert die Kraft, bei längerfristigem und regelmässigem Training!

Beweglichkeit und Ausdauer

Damit Sie fit bleiben oder werden, sind neben der Kraft auch Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wichtig. Nur wer auch diese konditionellen Faktoren trainiert, bleibt körperlich und psychisch in Form. Für die Beweglichkeit empfehlen wir Ihnen das Faltblatt «Bleiben Sie fit & beweglich» der Rheumaliga Schweiz. Die Koordination verbessern Sie beispielsweise mit einer Bewegungsform wie Qi Gong oder Tanzen. Für die Ausdauer eignen sich Sportarten wie Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren.

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz «hepa.ch» empfiehlt Erwachsenen, sich wöchentlich mindestens 2,5 Std. bei mittlerer oder 1,25 Std. bei hoher Intensität zu bewegen, verteilt über mehrere Tage.

Den passenden Bewegungskurs finden Sie auf www.rheumaliga.ch/kurse.

Wenn der Muskel sich verkrampft

Ein Muskelkrampf betrifft in der Regel die Skelettmuskulatur. Dabei zieht sich der Muskel ungewollt zusammen. Das ist grundsätzlich harmlos – aber sehr schmerzhaft. Normalerweise entspannt sich der Muskel nach einer bewussten Anspannung wieder. Eine gesicherte Begründung zur Entstehung von Krämpfen gibt es bislang nicht. Treten sie häufiger auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Publikationen

Bleiben Sie fit & beweglich
8 Übungen, Faltblatt (D 1001) kostenlos

Schritt für Schritt
So gesund ist Wandern
Kurzbrochure (D 1041) kostenlos

Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung
Katalog (D 003) kostenlos

Erfahren Sie beim Test auf www.mein-sport.ch, welche Sportart die richtige für Sie sein könnte.

Für mehr Informationen zu unseren cleveren Helfern und Publikationen:
www.rheumaliga-shop.ch, 044 487 40 10
oder info@rheumaliga.ch.

Neu. **Soufrol® Muscle Magnesium Crème.**



Dreifacher Nutzen.
■ Entspannt ■ Regeneriert ■ Pflegt
Einfach einmassieren und entspannen.

Gebro Pharma | Mehr vom Leben



FÜR UNSERE NÄCHSTE GRATISBROSCHÜRE

SMS an 488:
[give rheumaliga 5](tel:488)

Schon 5 Franken helfen, damit wir unsere Broschüren auch weiterhin kostenlos abgeben können.

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch
www.rheumaliga-shop.ch

Kraftpaket

Ein Übungsprogramm für Ihre Muskeln

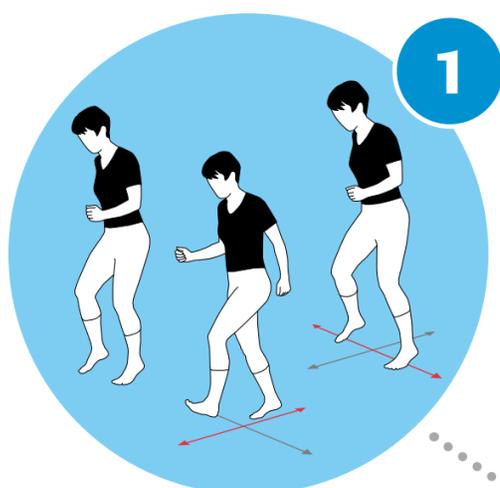
D 1002 / 25'100 / OD / 12.2018

Mit freundlicher Unterstützung durch



Kraftpaket

Ein Übungsprogramm für Ihre Muskeln



Schnellkraft, Koordination

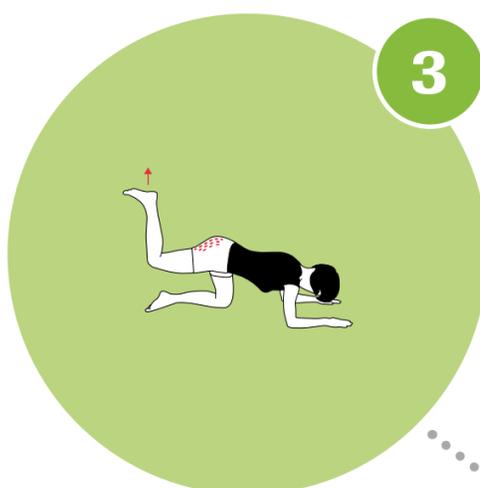
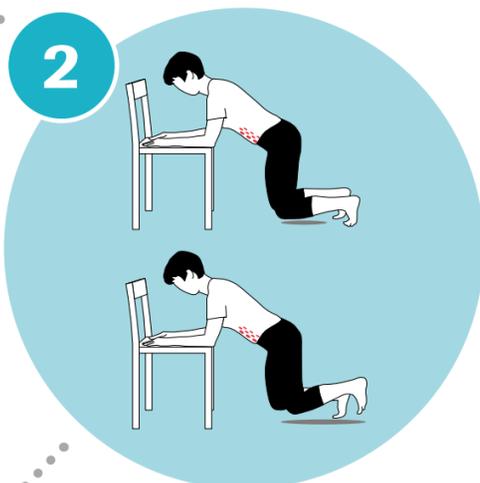
Ausgangsstellung: Aufrechter Stand.
Ausführung: Trippeln am Ort – Fersen immer in der Luft, Arme bewegen sich mit. Trippelnd nach aussen bewegen und wieder zurück, danach in die Schrittstellung und wieder zurück.
Achtung: Auch hier Fersen immer in der Luft, Arme mitbewegen und die Frequenz der Schritte aufrechterhalten. **Wiederholung:** 30–120 Sek., jede Variante 3 Serien. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung:
Ausweichen, Richtungswechsel.

Rumpf, Bauch

Ausgangsstellung: Kniend vor einem Stuhl – Zehen angestellt, Hüften über den Knien und Ellbogen unter den Schultern auf der Stuhlfläche platziert. **Ausführung:** Beide Knie gleichzeitig faustbreit vom Boden heben. **Wiederholung:** 20–60 Sek. halten, 3 Serien. Regelmässig atmen. **Variante 1:** Während die Knie in der Luft sind, 10× abwechselnd im 2-Sekunden-Rhythmus rechten / linken Fuss leicht vom Boden abheben, 3 Serien. **Variante 2:** Anstelle eines Stuhls einen grossen Gymnastikball verwenden.

Vergleichbare Bewegung:
Aufstehen, Hinsetzen, Hinlegen.



Gesäss

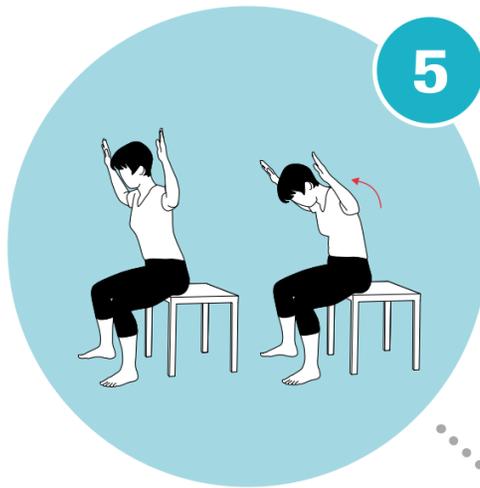
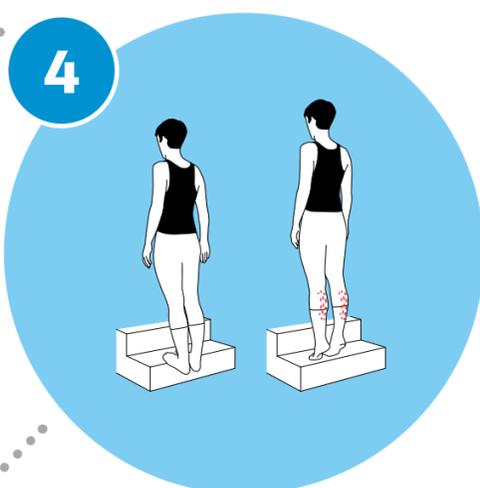
Ausgangsstellung: Vierfüssler auf den Unterarmen – Ellbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüften platziert, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. **Ausführung:** Fusssohle rechts stösst Richtung Decke, Rumpf und Becken bleiben stabil. **Wiederholung:** Kleine, pulsierende Bewegungen 10–20×, jede Seite 3 Serien. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung:
Gehen.

Unterschenkel, Wade

Ausgangsstellung: Mit den Fussballen auf eine Stufe stehen, Füsse hüftbreit auseinander, Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilt. Falls nötig am Handlauf festhalten. **Ausführung:** Fersen heben bis zum höchstmöglichen Zehenstand, danach gleichmässiges Absenken beider Fersen. **Wiederholung:** 10–20×, 3 Serien. Regelmässig atmen. **Variante:** Übung einbeinig ausführen. Falls nötig mit zweitem Bein stabilisieren.

Vergleichbare Bewegung:
Treppensteigen.



Rücken

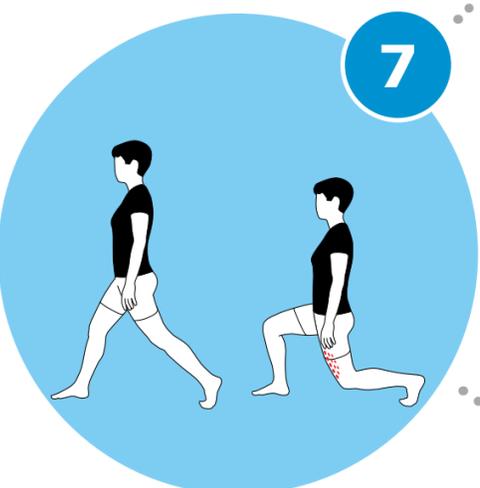
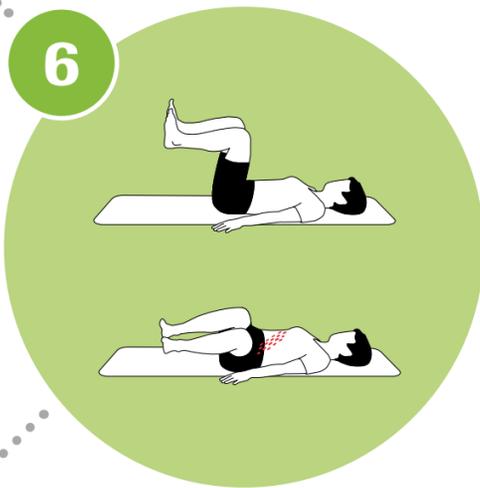
Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz an Stuhlkante, Beine leicht gespreizt, Arme seitlich in U-Haltung. **Ausführung:** Kopf und Brustwirbelsäule einrollen, wieder aufrollen. **Wiederholung:** 10–20× im 2-Sekunden-Rhythmus, 3 Serien. Regelmässig atmen. **Variante 1:** Arme vor dem Brustbein überkreuzen. **Variante 2:** Zusatzgewicht in den Händen (z. B. PET-Flasche à 0,5 Liter).

Vergleichbare Bewegung:
aufrechte Haltung, sich strecken.

Schräge Bauchmuskeln

Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme neben dem Körper, Beine zum rechten Winkel in Hüfte und Knie angehoben. **Ausführung:** Beine als Einheit zur Seite abkippen (ohne den Boden zu berühren) – Schultergürtel und Kopf bleiben stabil. **Wiederholung:** 10× im 2-Sekunden-Rhythmus zur Seite und zurück, jede Seite 3 Serien. Regelmässig atmen. **Variante:** Füsse nebeneinander am Boden, Beine zur Seite abkippen.

Vergleichbare Bewegung:
Drehungen beim Staubsaugen, Einkäufe einräumen.



Oberschenkel, Gesäss

Ausgangsstellung: Schrittstellung. Falls nötig an der Wand leicht abstützen. **Ausführung:** Mit aufrechtem Oberkörper das hintere Knie Richtung Boden führen (ohne diesen zu berühren), wieder nach oben stossen. Das vordere Knie soll über dem vorderen Fuss bleiben. Lösen. **Wiederholung:** 10–20× jede Seite, 3 Serien. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung:
Aufstehen, Treppensteigen.

Schultern

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Arme in U-Haltung. **Ausführung:** Hände über dem Kopf zusammenführen, zurück in die U-Haltung. **Wiederholung:** 10–20×, 3 Serien. Regelmässig atmen. **Variante:** Mit Zusatzgewicht in den Händen (z. B. PET-Flasche à 0,5 Liter).

Vergleichbare Bewegung:
Haare waschen, Kämmen.

