

# Aktiv und gesund mit 50 plus



Präsentiert von den Gesundheitszentren  
Aemme fit Burgdorf und Lützelflüh



**Sie sind über 50 Jahre alt und möchten aktiv bleiben oder sogar vitaler als mit 30 sein?**

Das ist möglich! Lesen Sie weiter, um mehr zu erfahren.

Werden oder bleiben Sie aktiv und gesund mit den folgenden, einfachen Übungen für Ihren Alltag – für mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität.

Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass regelmässige Bewegung eine wichtige Grundlage für die Gesundheit und Lebensqualität ist. Schliesslich baut der menschliche Körper ab dem 50. Lebensjahr ein bis zwei Prozent der Muskelmasse pro Jahr ab.

Bewegung trägt in jedem Alter zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Mit zunehmendem Alter gewinnt sie jedoch insbesondere für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbständigkeit an Bedeutung. Sie dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse. Dabei spielen die Rumpfmuskulatur, aber auch die Beine und die Schulter-Arm-Region eine entscheidende Rolle.

Trainingswissenschaftler:innen empfehlen, zwei Mal pro Woche basierend auf dem Vier-Säulen-Prinzip zu trainieren. Das bedeutet, dass neben Kraft auch Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination (Stabilität und Gleichgewicht) aufgebaut werden. Leider sind bekannte Übungen wie Rumpfbeugen und Liegestützen oft zu einseitig, nicht ausgeglichen und können sich sogar kontraproduktiv auswirken.

Die folgenden einfachen, kurzen und effektiven Übungen helfen Ihnen, aktiver zu werden oder sogar vitaler als mit 30 zu sein. So können Sie bis ins hohe Alter selbstständig bleiben und Ihr Leben geniessen.

## **Gesundheit braucht Bewegung und Regelmässigkeit!**

### **Bevor Sie mit den Übungen loslegen, hier ein paar grundlegende Empfehlungen vorweg:**

- Für körperlich inaktive Menschen ist jeder Schritt zur Bewegung wichtig und bringt schnell einen Nutzen.
- Bereits aktive Menschen können mit zusätzlichem Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination noch mehr für ihr Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit tun.
- Idealerweise sollten Sie zwei bis drei Übungen pro Bereich der vier Säulen zwei Mal pro Woche durchführen.
- Integrieren Sie moderate Bewegung auch in Ihren Alltag: Nehmen Sie die Treppe statt den Lift, laufen Sie zur Arbeit oder nehmen Sie das Fahrrad und organisieren Sie Ihr Büro so, dass Sie öfter aufstehen müssen.
- Integrieren Sie Ihr Bewegungsprogramm regelmässig in den Wochenablauf, dann wird es zur Gewohnheit wie das Zähneputzen und die Körperpflege.

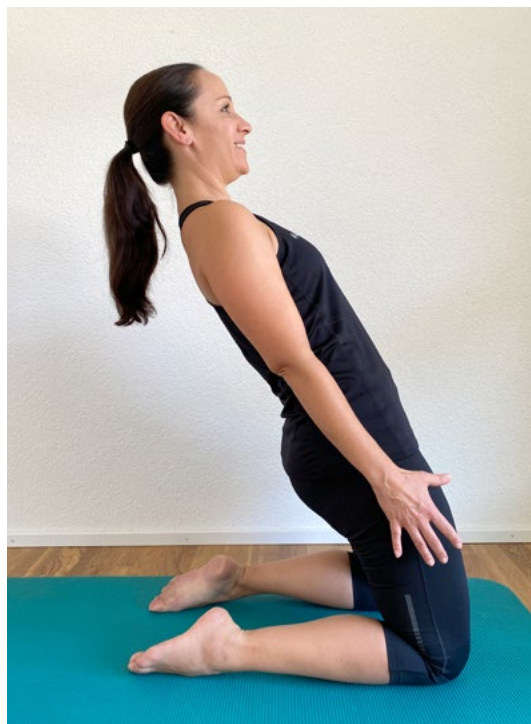
# Kraft für Ihren Alltag

**Ohne Muskulatur ist keine Bewegung möglich. Ein regelmässiges Krafttraining der Hauptmuskelgruppen entlastet Ihre Wirbelsäule und Gelenke, formt, strafft und verbrennt Fett. Krafttraining sollte einfach, sicher und effektiv sein.**

## Übung 1

### Exzentrisches Training für die vordere Muskelkette

- Begeben Sie sich in den Kniestand und unterlagern Sie Ihre Knie mit einem Kissen.
- Das Brustbein ist stolz und der Körper bleibt von Kopf bis Knie in einer geraden Linie – wie ein Brett.
- Neigen Sie sich mit dem gesamten Oberkörper so weit nach hinten, dass Sie sich, ohne die Haltung zu verändern, gerade wieder zurück bewegen können. Dabei spüren Sie ein deutliches Ziehen in den vorderen Oberschenkeln.
- Zehn Wiederholungen, drei Serien, maximal 30 Sekunden Pause zwischen den Serien (zum Beispiel in der Bauchlage, um die vordere Muskelkette lang zu halten).



## Übung 2

### Brückenposition in Rückenlage für die hintere Muskelkette

- Legen Sie sich auf den Rücken und positionieren Sie die Füße beckenbreit.
- Heben und senken Sie das Gesäss Richtung Decke und drücken Sie die Füße senkrecht in den Boden, ohne sich kopfwärts zu verschieben.
- Zehn Wiederholungen, drei Serien, maximal zehn Sekunden Pause zwischen den Serien (zum Beispiel in «Päckli»-Position und abwechselnd die Beine nach oben strecken)
- Pro Serie dürfen Sie gerne die Position der Füße variieren. Zehn Wiederholungen Füße beckenbreit, zehn Wiederholungen Füße in Grätschposition (breiter als das Becken), zehn Wiederholungen Füße zusammen.

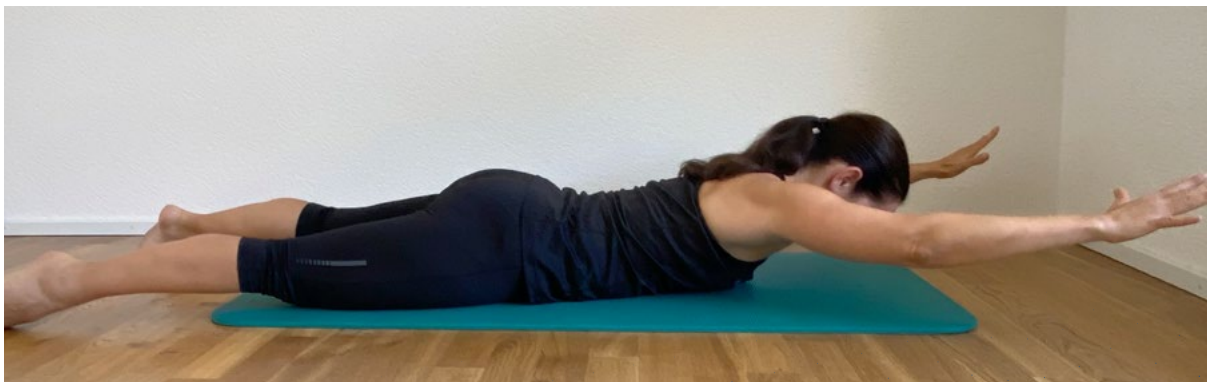
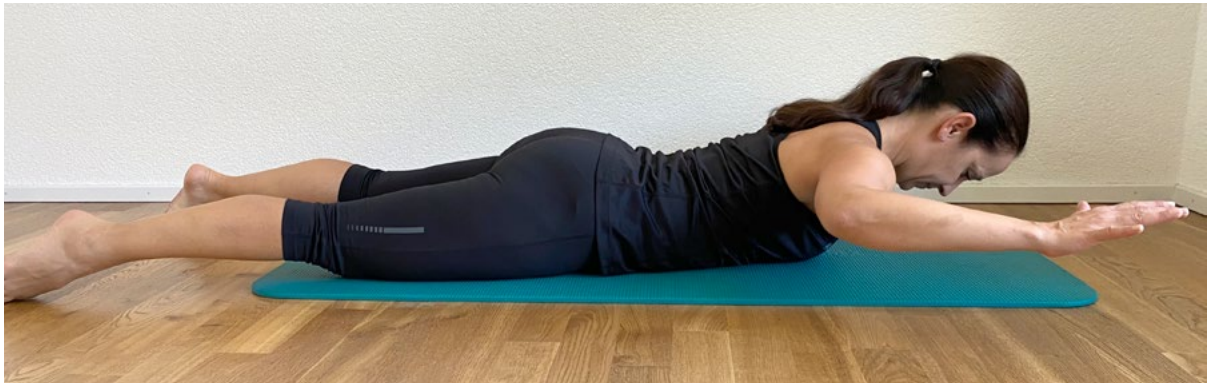




### Übung 3

#### Fliegerposition in Bauchlage für die Rumpfmuskulatur

- Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie die Arme und Schultern ab und halten Sie die Ellbogen dabei im 90-Grad-Winkel gebeugt.
- Das Brustbein ist leicht gehoben und verlässt diese Position nicht.
- Strecken Sie die Arme nach vorne und ziehen die Ellbogen wieder nah an den Körper zurück.
- Zehn Wiederholungen, drei Serien, maximal 30 Sekunden Pause zwischen den Serien (zum Beispiel Schultern kreisen oder Becken kippen).



# Ausdauer für Ihr Herz und Ihren Kreislauf

Der wichtigste und ausdauerndste Muskel unseres Körpers ist das Herz. Ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Herz-Kreislauf-Training verbessert Ihren Stoffwechsel, verbrennt Kalorien und steigert Ihre Leistungsfähigkeit. So wird Ihre Ausdauer verbessert und Sie beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

## Option 1

### Der klassische Hampelmann

- Öffnen und schliessen Sie Ihre Beine springend, während Sie beim Öffnen der Beine die Hände über dem Kopf zusammenklatschen.
- Eine Minute Belastungsdauer mit so vielen Wiederholungen wie möglich, vier Serien, 30 Sekunden bis eine Minute Pause zwischen den Serien (zum Beispiel tiefe Atemzüge, die Hände in den Nacken legen und das Brustbein stolz machen).



## Option 2

### Die Füße anfersen im Stand

- Führen Sie auf der Stelle joggend die Fersen zum Gesäss.
- Eine Minute Belastungsdauer mit so vielen Wiederholungen wie möglich, vier Serien, 30 Sekunden bis eine Minute Pause zwischen den Serien (zum Beispiel tiefe Atemzüge, auf dem Rücken liegend mit gestreckten und gespreizten Armen und Beinen).



### Option 3 Treppenlauf

- Suchen Sie sich eine geeignete Treppe (kann auch draussen sein) und steigen Sie diese rauf und runter im für Sie schnellstmöglichen Tempo.
- Eine Minute Belastungsdauer mit so vielen Treppenstufen wie möglich, vier Serien, 30 Sekunden bis eine Minute Pause zwischen den Serien (zum Beispiel gemütlich gehen und beim Einatmen die Arme nach oben strecken und beim Ausatmen fallen lassen).



**Eine Kombination zwischen den drei Optionen innerhalb der vier Serien ist gut möglich. Wichtig ist, dass Sie die Belastungszeit von jeweils vier Mal in einer Minute einhalten und sich bei den Übungen so anstrengen, dass Sie ausser Atem kommen. D. h. auf einer Skala von 1 (keine Anstrengung) und 10 (maximal erträgliche Anstrengung) sollten Sie sich nach ihrem Gefühl zwischen 7 und 8 befinden.**



# Beweglichkeit gegen Ihre Verspannungen

Grösstenteils entstehen unsere Rücken- und Gelenkbeschwerden durch muskuläre Dysbalancen. Durch ein regelmässiges Muskellängentraining verbessern sich die Körperhaltung und die Muskelaktivität spürbar, was Ihnen Ihre Alltagsbewegungen erleichtert. Eine gute Beweglichkeit bringt Ihre Muskelketten und Faszien ins Gleichgewicht und harmonisiert die erforderlichen Bewegungsabläufe.

## Übung 1 Schulterheben

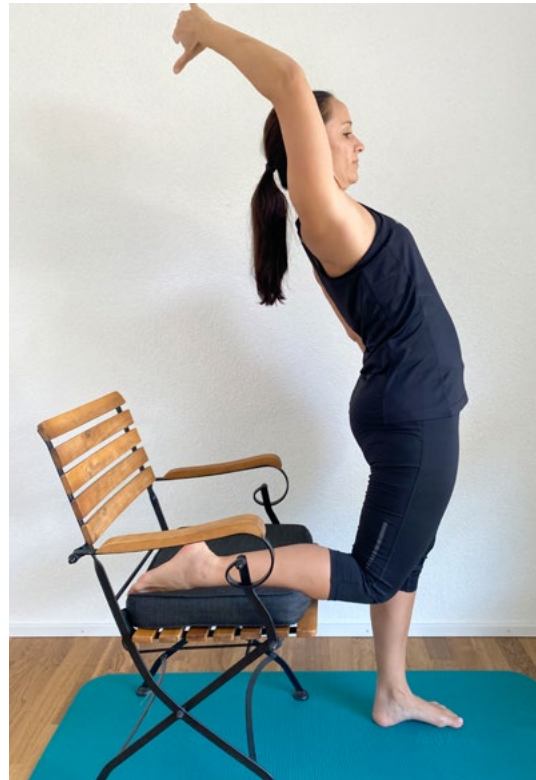
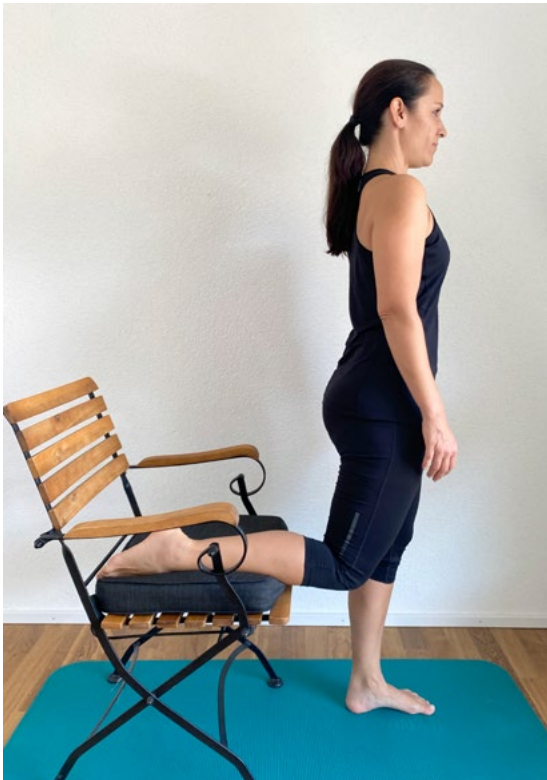
- Nehmen Sie ein Gewicht (mindestens drei Kilogramm) in beide Hände.
- Heben Sie die Schultern zum Ohr, lassen Sie diese wieder senken und halten Sie die gestreckten Arme nah am Körper.
- Zehn Wiederholungen, drei Serien, Pause von maximal 30 Sekunden (zum Beispiel die Arme pendeln mit dem Gewicht in den Händen).



## Übung 2

### Öffnen der vorderen Muskelkette

- Legen Sie einen Unterschenkel nach hinten auf einen Stuhl ab.
- Heben Sie den Arm auf der gleichen Seite nach oben über den Kopf und schieben Sie das Becken so weit wie möglich nach vorne. Gleichzeitig bewegen Sie den gestreckten Arm so weit wie möglich nach hinten, um eine spürbare Dehnung an Oberschenkel und Leiste zu spüren.
- 20 bis 30 Sekunden halten, drei Serien pro Seite, in der Pause wechseln Sie jeweils die Seite.



### Übung 3

#### Öffnen der Brustmuskulatur

- Stehen Sie in einen Türrahmen und positionieren Sie Ihre Unterarme auf Schulterhöhe am Rahmen.
- Machen Sie einen Schritt nach vorne und lassen Sie die Hände und Ellbogen am Türrahmen, während Sie so aufrecht wie möglich (stolze Haltung) tiefe Atemzüge in den Brustkorb machen.
- Zehn Atemzüge, Spannung sorgfältig, aber stetig aufbauen, drei Serien, in der Pause maximal 30 Sekunden lockeres Schulterkreisen.



# Koordination und Stabilität für Ihr Gleichgewicht, Ihren Rücken und Ihre Gelenke

Jede Bewegung benötigt Koordination. Wie der Dirigent für die Leitung eines Orchesters verantwortlich ist, ist die Koordination dies für optimale Bewegungsabläufe sowie Alltagsbewegungen in unserem Körper. Koordination erfordert Stabilität. Regelmässige Stabilitätsübungen verbessern Ihr Gleichgewicht, Ihre Haltung und Ihre Stabilität für Rücken und Gelenke. Mit einer guten Koordination verringern Sie zusätzlich Ihr Sturzrisiko.

## Übung 1 Standwaage

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße geschlossen, das Brustbein stolz.
- Neigen Sie den Oberkörper gerade nach vorne, während Sie zeitgleich ein Bein nach hinten strecken und die Arme ausbreiten (Standwaage).
- Richten Sie sich wieder auf und ziehen Sie das freie Bein hoch zum Oberkörper. Halten Sie diese Position fünf Sekunden, bevor Sie wieder in die Standwaage wechseln.
- Zehn Wiederholungen, zwei Serien pro Seite, in der Pause wechseln Sie die Seite.





## Übung 2 Einbeinstand

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Hände seitlich in das Becken gestützt.
- Heben Sie ein Bein ab, ohne dass das Becken auf dieser Seite absinkt.
- 20 bis 30 Sekunden halten, zwei Serien pro Seite, in der Pause wechseln Sie die Seite.
- Fortgeschritten: Das angehobene Bein vor- und zurückbewegen, an- und abspreizen, oder die Augen schliessen.



### Übung 3

#### Vierfüßlerstand

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und platzieren Sie die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Halten Sie den Rücken dabei gerade.
- Strecken Sie diagonal ein Bein und ein Arm voneinander weg. Halten Sie diese Position. Das Becken darf während der Halteposition nicht absinken und der Stützarm nicht überstrecken.
- 20–30 Sekunden halten, zwei Serien pro Seite, in der Pause wechseln Sie die Seite.
- Fortgeschritten: Heben Sie in der Endposition den Unterschenkel des Stützbeins vom Boden ab.





**Möchten Sie im persönlichen Beratungsgespräch noch weitere Tipps und spezifische Details erfahren? Jetzt Kontakt für eine kostenlose, individuelle und unverbindliche Beratung aufnehmen.**

**Beratungsgespräch vereinbaren**

## Wir sind gerne für Sie da



**MANUEL DEUCHER**  
Geschäftsinhaber  
Lützelflüh und Burgdorf



**MARTINA DEUCHER**  
Geschäftsinhaberin  
Lützelflüh und Burgdorf



**SIMON ARNI**  
Geschäftsmitinhaber und  
Geschäftsleitung Burgdorf



**ROMAN BLASER**  
Geschäftsleitung  
Lützelflüh

# AEMME FIT

GESUNDHEIT PHYSIO SOLBAD

Bahnhofstrasse 19-21, 3432 **Lützelflüh**  
Tel. 034 461 72 00, [luetzelflueh@aemmefit.ch](mailto:luetzelflueh@aemmefit.ch)

Kirchbergstrasse 107, 3400 **Burgdorf**  
Tel. 034 423 08 30, [burgdorf@aemmefit.ch](mailto:burgdorf@aemmefit.ch)