

Monika Mildenberger-Schneider

Krafttraining für Senioren

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	9
A THEORETISCHER TEIL	13
1 Die Bedeutung von Training im Alter	13
2 Bedeutung der Kraftausdauerschulung	13
3 Begriffserklärungen	15
4 Gesundheitsorientiertes Krafttraining	16
5 Grundregeln für ein Krafttraining	17
6 Was bietet ein Krafttraining?	18
7 Die Hauptmuskelgruppen	19
8 Noch einige Hinweise	20
9 Wann trainieren?	21
10 Wo trainieren?	22
11 Wie trainieren?	22
12 Aufwärmen	22
13 Abwärmen und Entspannen	23
14 Methoden des Dehnens (Stretching)	24
B PRAKTISCHER TEIL	27
1 Aufwärmen	27
1.1 Allgemeines Aufwärmen	27
1.2 Wirkungen des Aufwärmens	27
1.3 Atmung und Herz-Kreislauf-System	27
1.4 Neurodynamik	29
1.5 Muskulatur	29
1.6 Gelenke	29
1.7 Grundsätze	29
2 Krafttraining ohne Handgerät	33
2.1 Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur	33
2.2 Stretching/Dehnen	35
2.3 Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur	36
2.4 Stretching/Dehnen	38
2.5 Kräftigung der Brustmuskulatur	38
2.6 Stretching/Dehnen	41

2.7	Kräftigung der Rückenmuskulatur.	42
	Für Trainierte.	42
2.8	Stretching/Dehnen.	46
2.9	Kräftigung der Gesäß- und hinteren Beinmuskulatur.	46
2.10	Stretching/Dehnen.	49
2.11	Kräftigung der Bauchmuskulatur.	50
2.12	Stretching/Dehnen.	52
2.13	Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur.	53
2.14	Stretching/Dehnen.	54
	Krafttraining mit Tennisbällen.	55
3.1	Kräftigung der Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur .55	55
3.2	Stretching/Dehnen.	58
3.3	Kräftigung der Gesäß- und inneren Beinmuskulatur.	59
3.4	Stretching/Dehnen.	60
	Krafttraining mit Konservendosen/Flaschen.	61
4.1	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur.	61
4.2	Stretching/Dehnen.	64
4.3	Kräftigung der Rückenmuskulatur.	65
	Für Trainierte.	66
4.4	Stretching/Dehnen.	68
4.5	Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.	69
4.6	Stretching/Dehnen.	71
4.7	Kräftigung der Brustmuskulatur.	72
4.8	Stretching/Dehnen.	74
	Krafttraining mit dem Handtuch.	75
5.1	Kräftigung der Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur .75	75
5.2	Stretching.	81
5.3	Kräftigung der Bein-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur.. 82	82
5.4	Stretching/Dehnen.	84
5.5	Kräftigung der Bauchmuskulatur.	85
5.6	Stretching/Dehnen.	87
	Krafttraining mit dem Rubberband.	88
6.1	Kräftigung der Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur .89	89
	Für Trainierte.	89
6.2	Stretching/Dehnen.	94
6.3	Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.	95
	Für Trainierte.	96
6.4	Stretching/Dehnen.	97

6.5	Kräftigung der Bein-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur..	98
6.6	Stretching/Dehnen.	100
6.7	Kräftigung der Bauch- und Hüftmuskulatur.	101
6.8	Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Hüftmuskulatur.	104
6.9	Stretching/Dehnen.	107
6.10	Kräftigung der Rückenmuskulatur.	108
	Für Trainierte.	109
6.11	Kräftigung der Brustmuskulatur.	109
6.12	Stretching/Dehnen.	111
7	Entspannen.	114
7.1	Allgemeines.	114
7.2	Entspannung als Spannungsreduktion.	115
7.3	Grundsätzliches für alle Entspannungstechniken.	115
7.4	Entspannung lernen.	117
7.5	Entspannung einleiten.	117
7.6	Entspannung durch ruhiges Atmen.	119
7.7	Technik der Beruhigungsatmung (LINDEMANN 1992).	121
8	Praxisbeispiele.	123
8.1	Atembewusstseins- und Atemübungen.	123
8.2	Atembewusstseinsübung.	123
8.3	Atemräume spüren.	124
8.4	Wärmeübung (MÜLLER 1984).	125
8.5	Allgemeine Atementspannung (BUSKIES/ BOECKH-BEHRENS 96/II).	125
8.6	Entspannung durch Körperbewusstseinsübungen und gelenkte Körperwahrnehmung.	126
8.7	Fußsohlenmassage mit dem Tennisball (KYELLRUPP 1993) ..	127
8.8	Bewusstes Dehnen der Wadenmuskulatur - kombiniert mit Beruhigungsatmung.	128
8.9	Entspannung zurücknehmen.	128
8.10	Progressive Muskelrelaxation.	129
	LITERATUR.	133