Krafttraining ab 50
Trainingsplan für Frauen und Männer

Muskeln schützen Knochen, Gelenke und Selbstständigkeit – gerade ab 50. Hier bekommst du zwei fertige Pläne für Frauen und Männer, eine 12-Wochen-Steigerung, 8 Übungen mit Bildern und ein Protokoll.



Warum Krafttraining ab 50?

Ab etwa 50 verlieren wir ohne Training jedes Jahr Muskelmasse und Kraft. Bei Frauen kommt mit den Wechseljahren ein schnellerer Abbau der Knochendichte hinzu.

Regelmäßiges Krafttraining bremst beides, stärkt Rücken und Gelenke, hilft beim Gewichthalten und sorgt dafür, dass Alltag und Hobbys leicht bleiben.

Das brauchst du

- Ein Paar Kurzhanteln (Frauen 2–6 kg, Männer 4–10 kg)
- Einen stabilen Stuhl und eine Wand
- Eine Matte
- 2–3 Einheiten pro Woche à 30–40 Minuten

Inhalt

1	Übungen Teil 1	S. 2
2	Übungen Teil 2	S. 3
3	Trainingsplan für Frauen und Männer	S. 4
4	12 Wochen Steigerung und Protokoll	S. 5

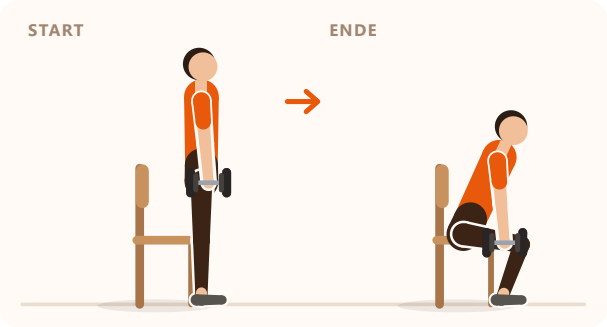
Kurz zur Sicherheit: Lass dich vor dem Start ärztlich durchchecken, besonders bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Gelenkersatz oder Rückenproblemen. Atme bei jeder Wiederholung weiter – nicht pressen.

Die Übungen (1)

1 Kniebeuge zum Stuhl

Beine

Trainiert: Oberschenkel, Po



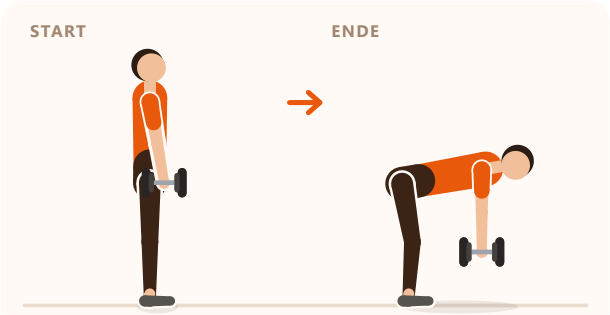
1. Vor einen Stuhl stellen, Hanteln seitlich.
2. Langsam nach hinten setzen, bis der Po die Sitzfläche berührt.
3. Ohne Abstützen wieder aufstehen.

Achte darauf: Anfangs ohne Hanteln.

2 Rumänisches Kreuzheben

Rücken/Beine

Trainiert: Rückseite der Beine, Po, Rücken



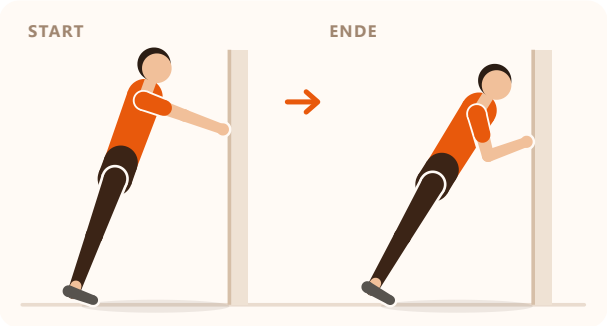
1. Hanteln vor den Oberschenkeln.
2. Hüfte nach hinten schieben, Rücken gerade.
3. Aufrichten und Po anspannen.

Achte darauf: Nur so tief, wie der Rücken gerade bleibt.

3 Liegestütz an der Wand

Drücken

Trainiert: Brust, Arme



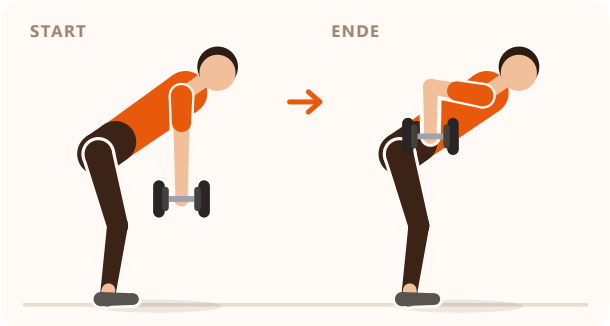
1. Hände auf Brusthöhe an der Wand.
2. Brust zur Wand führen.
3. Wegdrücken.

Achte darauf: Später: Hände auf einer Tischkante.

4 Rudern vorgebeugt

Ziehen

Trainiert: oberer Rücken, Haltung



1. Oberkörper vorneigen, eine Hand kann sich abstützen.
2. Hanteln zur Hüfte ziehen.
3. Langsam ablassen.

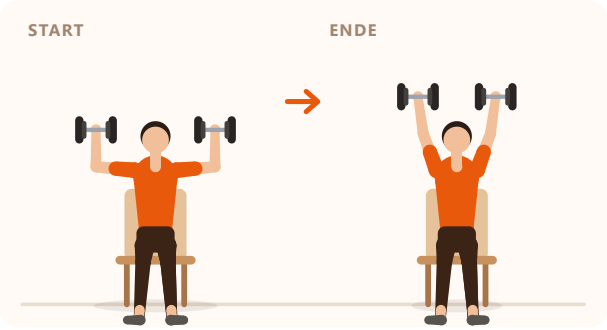
Achte darauf: Wichtig gegen den Rundrücken.

Die Übungen (2)

5 Schulterdrücken im Sitzen

Drücken

Trainiert: Schultern, Arme



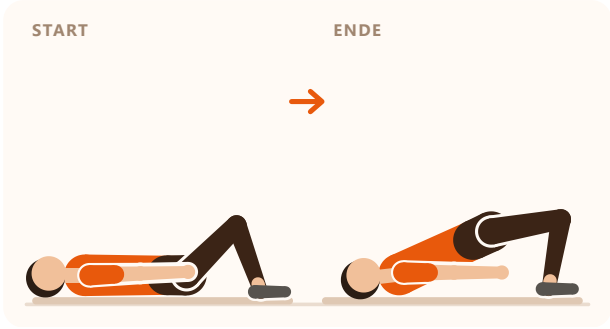
1. Aufrecht sitzen, Hanteln auf Schulterhöhe.
2. Nach oben drücken.
3. Langsam zurück.

Achte darauf: Bei Schulterbeschwerden nur bis Kopfhöhe.

6 Hüftbrücke

Po

Trainiert: Po, unterer Rücken



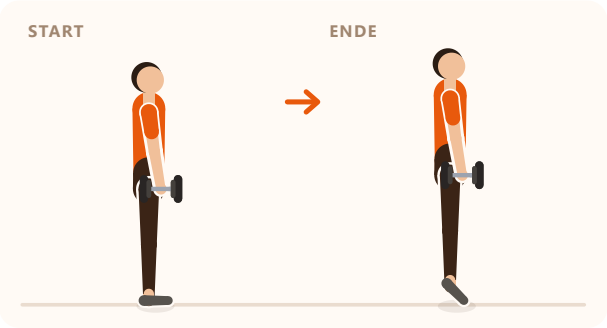
1. Rückenlage, Füße aufgestellt.
2. Becken anheben.
3. Halten und ablegen.

Achte darauf: Später mit Hantel auf der Hüfte.

7 Wadenheben

Beine

Trainiert: Waden, Gangsicherheit



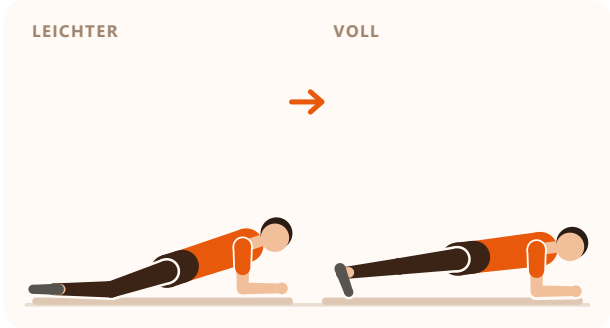
1. Hanteln seitlich, Wand in Reichweite.
2. Auf die Zehenspitzen.
3. Langsam absenken.

Achte darauf: Stärkt die Sturzprophylaxe.

8 Unterarmstütz

Rumpf

Trainiert: Bauch, Rücken



1. Unterarme unter den Schultern.
2. Körper gerade halten – erst auf den Knien.
3. Ruhig weiteratmen.

Achte darauf: Lieber kurz und sauber als lang und mit Hohlkreuz.

Trainingsplan für Frauen und Männer

2–3 Einheiten pro Woche mit je einem Ruhetag dazwischen

Plan für Frauen ab 50

Schwerpunkt: Knochen, Beine, Po und Haltung

Übung	Sätze × Wdh.
Kniebeuge zum Stuhl	3 × 10–12
Hüftbrücke	3 × 12–15
Rudern vorgebeugt	3 × 10–12
Liegestütz an der Wand	2 × 10–12
Rumänisches Kreuzheben	2 × 10–12
Wadenheben	2 × 15
Unterarmstütz	3 × 20–30 Sek.

Startgewicht: 2–4 kg pro Hand, bei den Beinübungen bald 4–6 kg.

Plan für Männer ab 50

Schwerpunkt: Kraft, Rücken und Schultern

Übung	Sätze × Wdh.
Kniebeuge zum Stuhl	3 × 10
Rumänisches Kreuzheben	3 × 10
Rudern vorgebeugt	3 × 10
Schulterdrücken im Sitzen	3 × 8–10
Liegestütz an der Wand	2 × 12–15
Hüftbrücke	2 × 12
Unterarmstütz	3 × 30 Sek.

Startgewicht: 4–8 kg pro Hand.

Aufwärmen (5–8 Minuten)

- Zügig gehen oder Treppe steigen
- Arme und Schultern kreisen
- Kniebeugen ohne Gewicht
- Jede Übung erst mit halbem Gewicht

Nach dem Training

- Sanft dehnen: Beine, Brust, Hüfte
- Eiweißreich essen: Quark, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte
- Ausreichend trinken
- Mindestens 1 Ruhetag bis zur nächsten Einheit

Wochenbeispiel

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kraft	Spazieren	–	Kraft	–	Kraft oder Rad	–

An den freien Tagen tut Ausdauer gut: 30 Minuten zügig gehen, Rad fahren oder schwimmen.

Realistische Ziele nach 12 Wochen

- Aufstehen vom Stuhl ohne Hände, 15-mal am Stück
- Unterarmstütz 45–60 Sekunden
- Gewichte um 2–4 kg gesteigert
- Treppen und Tragen fallen spürbar leichter

12 Wochen Steigerung und Protokoll

langsam, aber stetig

Wochen	Sätze	Was du machst
1–2	2	Technik lernen, leichtes Gewicht
3–4	2–3	Wiederholungen bis zur oberen Zahl
5–8	3	Gewicht um 1 kg erhöhen, wieder unten starten
9–12	3	erneut steigern, Unterarmstütz auf den Zehen probieren

Trainingsprotokoll · Gewicht × Wiederholungen

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Kniebeuge zum Stuhl						
Rumänisches Kreuzheben						
Liegestütz an der Wand						
Rudern vorgebeugt						
Schulterdrücken im Sitzen						
Hüftbrücke						
Wadenheben						
Unterarmstütz						