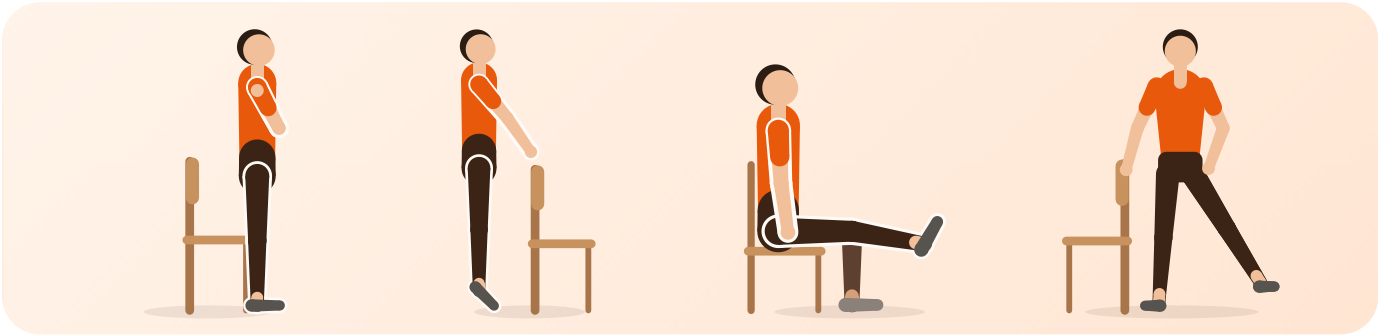
Muskelaufbau für Senioren
8 Übungen für mehr Kraft im Alltag

Kräftige Muskeln machen sicherer beim Gehen, Treppensteigen und Aufstehen. Diese 8 Übungen brauchen nur einen Stuhl, eine Wand und ein Gymnastikband – mit Bildern, Anleitung und 8-Wochen-Plan.



Warum Muskelaufbau im Alter?

Ab etwa 50 Jahren nimmt die Muskelmasse jedes Jahr ein wenig ab, wenn wir nichts dagegen tun. Das merkt man beim Aufstehen aus dem Sessel, beim Tragen der Einkäufe oder auf der Treppe.

Die gute Nachricht: Muskeln lassen sich in jedem Alter aufbauen. Schon zwei bis drei kurze Einheiten pro Woche machen einen spürbaren Unterschied.

Das brauchst du

- Einen stabilen Stuhl ohne Rollen
- Eine freie Wand
- Ein leichtes Gymnastikband
- Eine Matte oder eine feste Matratze
- Feste Schuhe und bequeme Kleidung

Die 8 Übungen

1	Aufstehen vom Stuhl	S. 2
2	Liegestütz an der Wand	S. 2
3	Wadenheben am Stuhl	S. 2
4	Seitliches Beinheben	S. 2
5	Beinstrecken im Sitzen	S. 3
6	Rudern mit Band im Sitzen	S. 3
7	Hüftbrücke	S. 3
8	Marschieren am Stuhl	S. 3

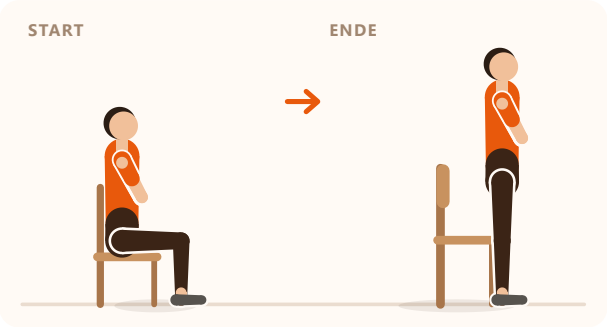
Kurz zur Sicherheit: Sprich vor dem Start mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt, besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose oder nach Operationen. Übe nie mit Schmerzen und atme gleichmäßig weiter – nicht pressen.

Beine und Gleichgewicht

1 Aufstehen vom Stuhl

2–3 × 8–12

Trainiert: Oberschenkel, Po – die wichtigste Alltagsübung



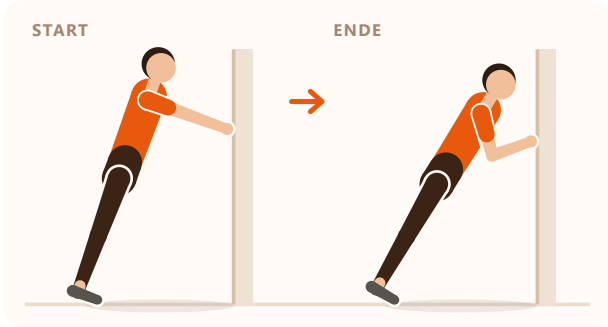
1. Setz dich auf die vordere Hälfte eines stabilen Stuhls, die Füße hüftbreit, die Arme vor der Brust gekreuzt.
2. Lehn dich leicht nach vorn und steh ohne Schwung auf, bis du ganz aufrecht bist.
3. Setz dich langsam wieder hin – in etwa drei Sekunden.

Achte darauf: Noch zu schwer? Stütz dich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab oder nimm ein Kissen auf den Stuhl.

2 Liegestütz an der Wand

2–3 × 8–12

Trainiert: Brust, Arme, Schultern



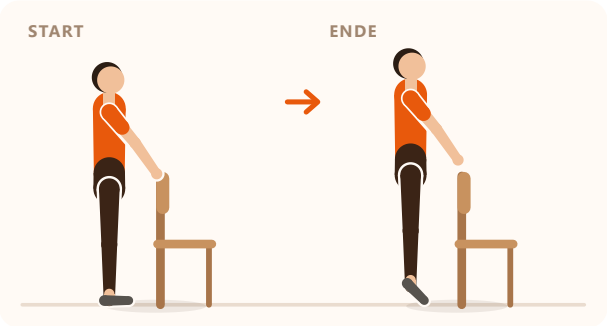
1. Stell dich eine gute Armlänge vor eine Wand und leg die Hände auf Schulterhöhe an.
2. Beug die Arme und führ die Brust zur Wand. Der Körper bleibt gerade.
3. Drück dich wieder weg, bis die Arme fast gestreckt sind.

Achte darauf: Je näher du an der Wand stehst, desto leichter. Feste Schuhe verhindern Wegrutschen.

3 Wadenheben am Stuhl

2–3 × 10–15

Trainiert: Waden, Fußgelenke, Gangsicherheit



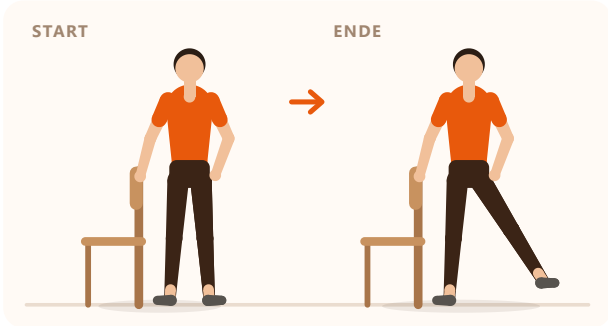
1. Stell dich hinter einen Stuhl und halt dich an der Lehne fest.
2. Drück dich langsam auf die Zehenspitzen, so hoch es geht.
3. Oben kurz halten und in drei Sekunden absenken.

Achte darauf: Kräftige Waden machen den Gang sicherer und helfen, Stürze zu vermeiden.

4 Seitliches Beinheben

2 × 8–10 je Seite

Trainiert: seitliche Hüfte, Gleichgewicht



1. Stell dich seitlich neben den Stuhl und halt dich mit einer Hand an der Lehne fest.
2. Heb das äußere Bein gestreckt zur Seite, die Zehen zeigen nach vorn.
3. Langsam zurückführen. Nach allen Wiederholungen Seite wechseln.

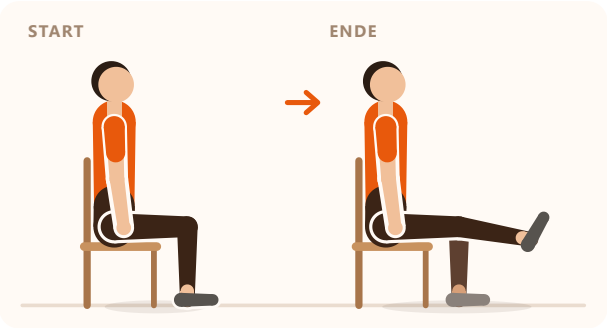
Achte darauf: Der Oberkörper bleibt aufrecht. Lieber eine kleine, saubere Bewegung.

Kraft für Rücken, Beine und Po

5 Beinstrecken im Sitzen

2–3 × 10 je Bein

Trainiert: vordere Oberschenkel, Knie



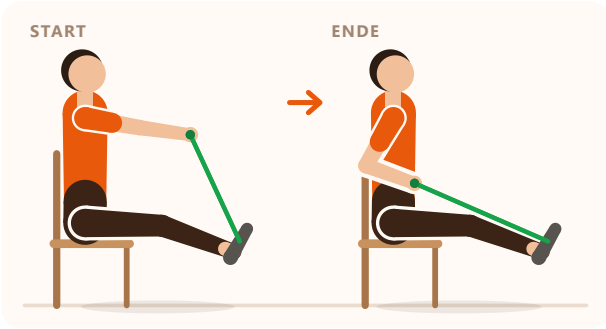
1. Sitz aufrecht auf dem Stuhl, die Hände halten sich seitlich an der Sitzfläche.
2. Streck ein Bein langsam nach vorn, bis es fast gerade ist. Die Zehen zeigen nach oben.
3. Zwei Sekunden halten, langsam absenken, dann das andere Bein.

Achte darauf: Für mehr Kraft kannst du später eine leichte Gewichtsmanschette am Knöchel tragen.

6 Rudern mit Band im Sitzen

2–3 × 10–12

Trainiert: oberer Rücken, Haltung



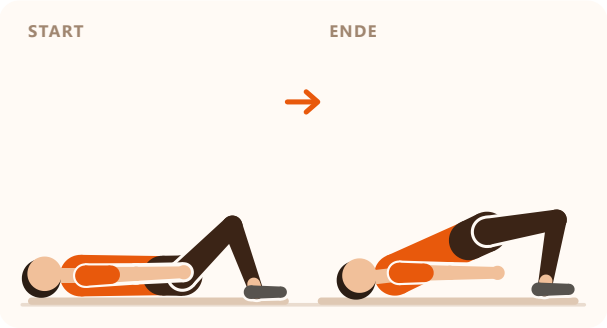
1. Leg ein Gymnastikband um die Fußsohlen, das Bein ist leicht nach vorn gestreckt.
2. Halt die Enden und zieh die Ellbogen eng am Körper nach hinten. Die Schulterblätter rücken zusammen.
3. Langsam nachgeben, bis die Arme wieder vorn sind.

Achte darauf: Aufrecht sitzen bleiben – nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

7 Hüftbrücke

2 × 8–12

Trainiert: Po, unterer Rücken



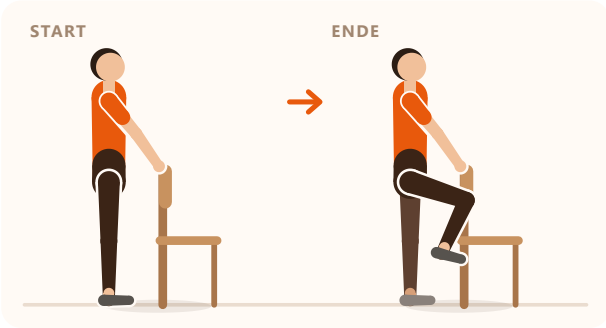
1. Leg dich auf eine Matte oder ins Bett, die Knie sind gebeugt, die Füße aufgestellt.
2. Drück die Fersen in die Unterlage und heb das Becken an, bis Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden.
3. Kurz halten und langsam ablegen.

Achte darauf: Das Hinlegen fällt schwer? Die Übung klappt auch auf einer festen Matratze.

8 Marschieren am Stuhl

2 × 30–60 Sek.

Trainiert: Hüftbeuger, Gleichgewicht, Ausdauer



1. Stell dich hinter den Stuhl und halt dich mit beiden Händen an der Lehne fest.
2. Heb abwechselnd die Knie, als würdest du auf der Stelle gehen.
3. Steigere langsam die Höhe der Knie und die Dauer.

Achte darauf: Wenn du dich sicher fühlst, halt dich nur noch mit einer Hand fest.

Dein 8-Wochen-Plan

2–3 Einheiten pro Woche, je ca. 20 Minuten

Wochen	Sätze	Wiederholungen	Pause	Ziel
1–2	2	untere Zahl (z. B. 8)	90 Sek.	Bewegungen sicher lernen
3–4	2	obere Zahl (z. B. 12)	90 Sek.	mehr Wiederholungen schaffen
5–6	3	untere Zahl	60–90 Sek.	dritter Satz dazu
7–8	3	obere Zahl	60 Sek.	schwerere Variante probieren

So steigerst du dich

- Aufstehen: Arme gekreuzt statt Abstützen, später langsamer absenken
- Wandliegestütz: Füße etwas weiter weg
- Wadenheben: nur noch mit einer Hand festhalten
- Band: ein festeres Band nehmen

Vor und nach dem Training

- 5 Minuten aufwärmen: Gehen auf der Stelle, Arme kreisen
- Ausreichend trinken
- Danach sanft dehnen
- Eiweißreich essen: Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier

Trainingsprotokoll

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1 Aufstehen vom Stuhl						
2 Liegestütz an der Wand						
3 Wadenheben am Stuhl						
4 Seitliches Beinheben						
5 Beinstrecken im Sitzen						
6 Rudern mit Band im Sitzen						
7 Hüftbrücke						
8 Marschieren am Stuhl						