KOSTENLOSE LESEPROBE

Gesund & Aktiv ab 40+

Beweglichkeit • Kraft • Balance • Wohlbefinden



Der praktische Ratgeber
mit 20 effektiven Übungen
für mehr Gesundheit und Lebensqualität

Inhaltsverzeichnis

Band 1 · Warm-up, Mobilisation und Beweglichkeit

Zum Buch

Vorwort 4

Für wen wir dieses Buch geschrieben haben 7

Wichtige Hinweise zur Nutzung dieses Buches 8

Über den Autor 9

Kapitel 1 – Warum Bewegung ab 40 wichtiger wird 13

1.1 Bewegung gehört zum Leben 13

1.2 Was sich ab 40 verändern kann 13

1.3 Warum regelmäßige Bewegung hilfreich sein kann 14

1.4 Der Wiedereinstieg darf leicht beginnen 14

1.5 Sicherheit und individuelle Grenzen 15

1.6 Ein persönlicher Weg statt eines Wettbewerbs 15

Kapitel 2 – Veränderungen von Muskeln, Gelenken und Beweglichkeit 16

2.1 Muskeln: Kraft und Bewegungsreserve 17

2.2 Gelenke: Bewegung braucht Spielraum 18

2.3 Beweglichkeit: Nicht alles muss maximal sein 19

2.4 Haltung und Wirbelsäule: Abwechslung statt Starrheit 19

2.5 Gleichgewicht und Koordination 21

2.6 Faszien und Bindegewebe: sachlich bleiben 22

2.7 Was wir daraus für unser Training mitnehmen 22

Kapitel 3 – Sicher trainieren 24

Die MPH-Sicherheitsregeln für dein Training 27

Kapitel 4 – Aufwärmen und Mobilisation 28

Aufwärmen, Mobilisieren und Dehnen 29

So findest du deinen Einstieg 30

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 5: Übungsprogramme und weitere Kapitel

Kapitel 5 – Die MPH-Trainingsprogramme A bis D **32**

Programm A – Sanfte Mobilisation 32

A1 Seitliche Nackenmobilisation 33

A2 Schulterkreisen 37

A3 Rumpfseitneigung 41

A4 Hüftkreisen 45

A5 Fußgelenkskreisen 49

Programm B – Aktivierung, Beweglichkeit und sanfte Kräftigung 53

B1 Nackenrotation 54

B2 Armkreisen 58

B3 BWS-Rotation 62

B4 Knieheben 66

B5 Fersen- und Zehenstand 70

Programm C – Beweglichkeit & Haltung 74

C1 Kinn zurückziehen 75

C2 Schulterblattbewegung 79

C3 Brustwirbelsäulen-Aufrichtung 83

C4 Beckenkippen im Stand 87

C5 Wadenmobilisation im Schrittstand 91

Programm D – Stabilität & Koordination 95

D1 Kopf- und Blickstabilisation 96

D2 Armheben im Wechsel 100

D3 Gewichtsverlagerung im Stand 104

D4 Mini-Kniebeuge 108

D5 Ausfallschritt im Stand 112

Kapitel 6 – Trainingsplanung und individuelle Anpassung **116**

Kapitel 7 – Motivation und Fortschritt **121**

Ein letzter Gedanke für deinen Weg **125**

Vorwort

Gesund & Aktiv ab 40+

Bewegung ist Lebensqualität – in jedem Alter

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserem ersten Buch aus der MPH-Gesundheitsbibliothek.

Mit diesem Buch möchte ich Menschen ansprechen, die wieder mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Menschen, die vielleicht schon lange keinen regelmäßigen Sport mehr betrieben haben, nach einer längeren Pause neu beginnen oder einfach ihre Beweglichkeit und Selbstständigkeit möglichst lange erhalten möchten.

Dieses Buch wurde nicht als Trainingshandbuch für Leistungssportler oder erfahrene Fitnessathleten geschrieben.

Es richtet sich bewusst an Menschen, die einen einfachen, verständlichen und behutsamen Zugang zu regelmäßiger Bewegung suchen.

Dabei spielt es keine entscheidende Rolle, ob du 40, 50, 60, 70 oder bereits über 80 Jahre alt bist. Wichtig ist, dass die Übungen zu deinen persönlichen Möglichkeiten passen.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Heute, mit 66 Jahren, weiß ich aus eigener Erfahrung, wie sich unser Körper im Laufe der Jahrzehnte verändert.

Was uns in jüngeren Jahren selbstverständlich erschien, benötigt irgendwann etwas mehr Aufmerksamkeit, Kraft oder Beweglichkeit. Dabei geht es nicht darum, wieder so leistungsfähig zu werden wie mit zwanzig oder dreißig Jahren.

Es geht darum, die vielen kleinen Dinge des täglichen Lebens möglichst lange mit Freude, Sicherheit und Selbstständigkeit erledigen zu können.

Wie wertvoll bereits einfache Bewegungsübungen sein können, habe ich besonders durch die Pflege meiner Familienangehörigen erfahren.

Manchmal sind es keine großen sportlichen Leistungen, die zählen.

Manchmal ist es bereits ein großer Fortschritt, sich im Bett wieder besser bewegen zu können, selbstständiger aufzurichten oder mit Unterstützung den Weg vom Bett zurück an den Rollator zu schaffen.

Solche Momente zeigen, wie viel Lebensqualität in scheinbar kleinen Bewegungen steckt.

Diese Erfahrungen haben mich auch dazu bewogen, mich intensiv mit Fitness, Gesundheit, Beweglichkeit, Rehabilitation und mentaler Unterstützung auseinanderzusetzen und entsprechende Ausbildungen zu absolvieren.

Nicht, um Leistungssportler zu trainieren, sondern zunächst, um Menschen in meinem persönlichen und familiären Umfeld bestmöglich unterstützen zu können.

Aus dieser Motivation ist auch die Idee zu unserer MPH-Gesundheitsbibliothek entstanden.

Ich möchte Menschen ermutigen, Bewegung wieder zu einem selbstverständlichen Bestandteil ihres Lebens werden zu lassen – unabhängig davon, ob sie 40, 60, 70 oder bereits 80 Jahre alt sind.

Denn Bewegung muss nicht spektakulär sein, um wertvoll zu sein.

Manchmal beginnt mehr Lebensqualität mit einer einzigen kleinen Bewegung.

Was dich in diesem Buch erwartet

In den folgenden Kapiteln beschäftigen wir uns damit, wie sich unser Körper mit zunehmendem Alter verändert und weshalb regelmäßige Bewegung so wichtig werden kann.

Du lernst einfache Grundlagen eines sicheren Trainings kennen und erhältst zwanzig ausführlich erklärte und bebilderte Übungen, die in vier Trainingsprogramme aufgeteilt sind.

Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Mobilisation, Körperhaltung, Stabilität und Koordination.

Alle Programme sollen dir helfen, in deinem persönlichen Tempo aktiv zu werden. Die Übungen können entsprechend deiner individuellen Belastbarkeit angepasst werden.

Sie ersetzen keine notwendige medizinische Behandlung oder individuelle therapeutische Betreuung.

Mein Wunsch an dich

Vergleiche dich nicht mit anderen.

Setze dich nicht unter Leistungsdruck und erwarte nicht, dass jede Bewegung sofort leichtfällt.

Freue dich lieber über die kleinen Fortschritte: eine Bewegung, die wieder etwas leichter gelingt, einen sichereren Stand oder einen Spaziergang, der dir Freude bereitet.

Nicht höher, schneller, weiter – sondern beweglicher, sicherer und aktiver durchs Leben.

Das ist der Gedanke, der mich bei der Entwicklung dieser Buchreihe begleitet.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Entdecken deiner persönlichen Bewegungsmöglichkeiten.

Herzlichst
Michael Heß
MPH Coaching – Gesund & Aktiv durchs Leben

Für wen wir dieses Buch geschrieben haben

Dieses Buch ist kein Trainingshandbuch für Leistungssportler oder erfahrene Fitnessathleten.

Unsere Buchreihe „Gesund & Aktiv ab 40+“ richtet sich in erster Linie an Menschen, die Bewegung und körperliche Aktivität wieder bewusst und behutsam in ihren Lebensrhythmus aufnehmen möchten.

Vielleicht liegt die letzte regelmäßige sportliche Betätigung schon viele Jahre zurück. Vielleicht haben Beruf, Familie, gesundheitliche Herausforderungen oder andere Lebensumstände dazu geführt, dass Bewegung im Alltag zu kurz gekommen ist.

Genau diese Menschen möchten wir ansprechen.

Unser Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung, sondern ein sicherer, verständlicher und motivierender Wiedereinstieg in ein aktiveres Leben.

Wir setzen bewusst auf einfache Bewegungsabläufe, nachvollziehbare Erklärungen und individuell anpassbare Übungen. Dabei stehen Beweglichkeit, Körpergefühl, Stabilität, Selbstständigkeit und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Die Altersangabe „40+“ beschreibt unsere hauptsächliche Zielgruppe, ist aber keine starre Grenze. Auch jüngere Einsteiger und ältere Menschen können von geeigneten Übungen profitieren.

Unsere Programme ersetzen weder ein individuell betreutes Training noch eine medizinische oder physiotherapeutische Behandlung.

Wir möchten Menschen ermutigen, wieder anzufangen – ohne Leistungsdruck, ohne Vergleiche und in ihrem ganz persönlichen Tempo.

MPH Coaching – Gesund & Aktiv durchs Leben.

Wichtige Hinweise zur Nutzung dieses Buches

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und der Förderung gesundheitsorientierter Bewegung.

Die beschriebenen Übungen richten sich insbesondere an Menschen, die nach einer längeren Pause wieder körperlich aktiver werden möchten.

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Diagnose, Behandlung oder individuell angeleitete physiotherapeutische beziehungsweise rehabilitative Betreuung.

Die Übungen sind entsprechend den persönlichen Voraussetzungen, bestehenden Erkrankungen und individuellen Belastungsgrenzen auszuwählen.

Bei unklaren Beschwerden, erheblichen gesundheitlichen Einschränkungen oder ärztlich festgelegten Bewegungseinschränkungen sollte vor Beginn fachlicher Rat eingeholt werden.

Bei Schmerzen, Schwindel, neuen Sehstörungen oder anderen ungewöhnlichen Beschwerden ist die jeweilige Übung zu beenden. Bei akuten schweren Warnsymptomen ist unverzüglich medizinische Hilfe erforderlich.

Die beschriebenen Übungen können körperliche Fähigkeiten unterstützen. Bestimmte Trainingsergebnisse, eine vollständige Schmerzfreiheit oder eine Verbesserung bestehender Erkrankungen können jedoch nicht garantiert werden.

Eine Veränderung oder Reduzierung verordneter Medikamente sollte ausschließlich in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Trainiere aufmerksam, sicher und entsprechend deinen persönlichen Möglichkeiten.

MPH Coaching – Gesund & Aktiv durchs Leben.

KAPITEL 1

Warum Bewegung ab 40 wichtiger wird

1.1 Bewegung gehört zum Leben

Bewegung bedeutet weit mehr als Sport. Wir brauchen sie, wenn wir morgens aufstehen, Einkäufe tragen, uns nach etwas umdrehen oder einen Spaziergang unternehmen. Viele dieser Handlungen laufen jahrelang nahezu selbstverständlich ab. Erst wenn sie schwerer fallen, bemerken wir, wie wichtig Beweglichkeit, Kraft und Koordination für einen selbstständigen Alltag sind.

Dieses Buch lädt dich ein, Bewegung wieder bewusster wahrzunehmen. Nicht mit Leistungsdruck, sondern mit kleinen, gut verständlichen Schritten, die du an deine persönliche Situation anpassen kannst.

1.2 Was sich ab 40 verändern kann

Mit den Lebensjahren können sich Muskelkraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Gelenkbeweglichkeit verändern. Wie stark das geschieht, ist jedoch von Mensch zu Mensch verschieden. Neben dem Alter spielen unter anderem bisherige Aktivität, Erkrankungen, Schlaf und persönliche Lebensumstände eine Rolle.

Die Zahl 40 ist deshalb keine feste Grenze. Sie erinnert vielmehr daran, körperliche Fähigkeiten nicht als selbstverständlich anzusehen und sie regelmäßig zu nutzen. Auch mit 60, 70 oder 80 Jahren lohnt es sich, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten in Bewegung zu bleiben.

1.3 Warum regelmäßige Bewegung hilfreich sein kann



Abb. 1: Die vier Säulen der Bewegung | Originalbild MPH-ZB-044

Angemessene körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Muskelkraft, Bewegungsumfang, Koordination und allgemeine Belastbarkeit zu erhalten oder zu verbessern. Schon kurze Bewegungseinheiten können einen längeren sitzenden Tagesablauf unterbrechen und das Körpergefühl fördern.

Dabei müssen nicht alle Menschen dasselbe Ziel verfolgen. Für die eine Person ist es ein leichterer Spaziergang; für eine andere ein sichereres Aufstehen vom Stuhl. Solche alltagsnahen Fortschritte sind wertvoll, auch wenn sie sich nicht in sportlichen Bestleistungen messen lassen.

1.4 Der Wiedereinstieg darf leicht beginnen

Wer längere Zeit wenig aktiv war, muss nicht sofort ein umfangreiches Trainingsprogramm absolvieren. Sinnvoll ist ein behutsamer Einstieg mit überschaubaren Bewegungen, Pausen und einem Tempo, das sich gut kontrollieren lässt.

Beginne beispielsweise mit einer kleinen Mobilisationsübung im Sitzen oder Stehen. Wiederhole die Bewegung nur so oft, wie sie angenehm und sicher bleibt. Mit wachsender

Routine können Umfang oder Schwierigkeit vorsichtig angepasst werden. Nicht jeder Tag muss gleich verlaufen.

1.5 Sicherheit und individuelle Grenzen

Die Übungen dieses Buches sind allgemeine Bewegungsangebote. Sie ersetzen keine medizinische Untersuchung oder individuell angeleitete Therapie. Bei erheblichen Einschränkungen, unklaren Beschwerden oder nach Operationen sollten Art und Umfang der Bewegung fachlich abgestimmt werden.

Achte auf einen sicheren Stand, ausreichend Platz und gegebenenfalls eine stabile Haltemöglichkeit. Beende Übungen bei Schwindel, neu auftretenden Sehstörungen, starken Schmerzen oder anderen ungewöhnlichen Beschwerden. Bei plötzlich auftretenden schweren Warnzeichen ist medizinische Hilfe erforderlich.

1.6 Ein persönlicher Weg statt eines Wettbewerbs

Es ist nicht entscheidend, was andere schaffen oder was du vor vielen Jahren konntest. Ausgangspunkt ist das, was sich heute für dich gut, sicher und machbar anfühlt. Bewegung darf Freude machen, kleine Erfolge sichtbar werden lassen und zu einem festen, aber flexiblen Bestandteil deines Alltags werden.

In den folgenden Kapiteln lernst du die Grundlagen eines sicheren Einstiegs und unsere vier MPH-Trainingsprogramme mit insgesamt zwanzig Übungen kennen. Jede Übung lässt sich im Zusammenhang mit deiner Belastbarkeit betrachten und gegebenenfalls anpassen.

MPH-Merksatz

Nicht höher, schneller, weiter – sondern beweglicher, sicherer und aktiver durchs Leben.

Die MPH-Sicherheitsregeln für dein Training

01 Prüfe vor dem Start dein Befinden und deine Belastbarkeit.

02 Sorge für ausreichend Platz und einen sicheren Untergrund.

03 Wähle einen stabilen Stand oder Sitz und nutze bei Bedarf eine feste Stütze.

04 Starte mit kleinen, langsam geführten Bewegungen.

05 Nutze Wiederholungszahlen nur als Orientierung.

06 Atme weiter, ohne zu pressen oder die Luft anzuhalten.

07 Vermeide Schwung, hastige Richtungswechsel und erzwungene Dehnungen.

08 Plane Pausen ein und passe die Einheit deiner Tagesform an.

09 Beende Übungen bei ungewöhnlichen Beschwerden und lasse Warnzeichen abklären.

10 Beachte individuelle medizinische und therapeutische Vorgaben.

Üben darf Zuversicht geben

Sicheres Training bedeutet nicht, sich vor Bewegung zu fürchten. Es bedeutet, die eigenen Möglichkeiten kennenzulernen und sie mit Geduld zu erweitern. Manchmal beginnt ein guter Trainingstag mit nur wenigen ruhigen Minuten.

MPH-Merksatz: Erst sicher, dann regelmäßig – und erst danach behutsam steigern.

A2 SCHULTERKREISEN

ZIEL & MUSKULATUR



Schultergürtel und obere Rückenmuskeln sanft mobilisieren.

A2.1 AUSGANGSPOSITION



Aufrecht stehen oder sitzen.

Füße hüftbreit, Arme locker.

Schultern und Nacken entspannen.

A2.2 BEWEGUNG



Vorwärts



Rückwärts

SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Aufrecht und stabil stehen; Arme locker halten.
2. Schultern langsam nach vorn und oben führen.
3. Kreis nach hinten und unten vervollständigen.
4. 8–12 Kreise je Richtung als Orientierung.
5. Ruhig atmen, ohne Schwung und ohne Schmerz.

TRAINING

8–12 Kreise je Richtung · langsam · ca. 1–2 Minuten

NUTZEN & SICHERHEIT

Schultergürtel bewegen und Körpergefühl fördern.

Kreisgröße bei Bedarf reduzieren; keine Bewegung erzwingen.

Bei Schmerzen oder Schwindel abbrechen; nach frischer Operation nur nach ärztlicher bzw. therapeutischer Freigabe üben.

MPH Coaching

Programm C – Beweglichkeit & Haltung

C2 – Schulterblattbewegung

Die Schulterblätter aktiv bewegen – für eine aufrechte, stabile und entspannte Haltung.

1 Ausgangsposition



- Aufrecht sitzen oder stehen.
- Blick geradeaus.
- Schultern locker und entspannt.

2 Bewegung



- Schulterblätter sanft zusammenziehen.
- Brustbein leicht anheben.
- **Position 2-3 Sekunden halten.**
- Anschließend die Spannung lösen und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Ihre Vorteile

- Stärkt die Muskulatur im oberen Rücken.
- Verbessert die aufrechte Haltung.
- Entlastet Nacken und Schultern.
- Beugt Verspannungen vor.
- Fördert Beweglichkeit und Stabilität im Schulterbereich.

So geht's – Schritt für Schritt

1. **Aufrecht sitzen oder stehen, Füße stabil auf dem Boden.**
2. **Blick geradeaus, Schultern locker lassen.**
3. **Schulterblätter sanft nach hinten und zur Mitte ziehen, ohne die Schultern hochzuziehen.**
4. **Spannung 2–3 Sekunden halten, ruhig weiteratmen.**
5. **Langsam lösen und entspannt in die Ausgangsposition zurückkehren.**

Dosierung

- **8–12** Wiederholungen
- **1–2** Durchgänge

Häufigkeit nach Trainingsplan und Tagesform

Tipps für die Praxis

- Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.
- Schultern dabei tief und entspannt halten.
- Brustbein leicht anheben, Rücken lang halten.
- Nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Die Übung auch mehrmals tagsüber kurz im Alltag einbauen (z. B. am Schreibtisch).

MPH Coaching

Lust auf mehr Bewegung?

Diese kostenlose Leseprobe enthält ausgewählte Originalseiten aus Band 1 der MPH-Gesundheitsbibliothek. Die Seitenzahlen beziehen sich auf das vollständige Buch.

Im vollständigen Buch erwarten dich 20 bebilderte Übungen, vier Trainingsprogramme sowie Anregungen zur individuellen Trainingsplanung und Motivation.

Nicht höher, schneller, weiter – sondern beweglicher, sicherer und aktiver durchs Leben.

Weitere Informationen auf der Webseite von MPH Coaching unter „Buch & Downloads“.