HALLO 50

Fitness für Männer 50+

Stark bleiben statt abbauen

Ein kompakter Leitfaden für mehr Kraft, bessere Ausdauer und Beweglichkeit – ohne Fitnessstudio-Pflicht und ohne Mythen.

„Trainiere nicht für die Vergangenheit. Trainiere dafür, dass du in 30 Jahren noch alles selbst tragen kannst.“

Für gesunde Männer ab 50. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Gelenkbeschwerden, langer Trainingspause oder Beschwerden bei Belastung (Brustschmerz, Schwindel, Atemnot) solltest du vor dem Start ärztlich klären lassen, was für dich passt.

1. Warum Bewegung ab 50 besonders wichtig wird

Mit den Jahren bauen Muskeln, Kraft und Ausdauer ohne Training schrittweise ab – gezielte Bewegung hält dagegen, und der Einstieg ist in jedem Alter möglich.

Entscheidend ist nicht, wie sportlich du früher warst, sondern dass du jetzt regelmäßig anfängst und dabei bleibst.

Das lohnt sich zu übernehmen

- Kurze, feste Trainingstermine statt gelegentlicher Kraftakte
- Krafttraining als Basis, Ausdauer als Ergänzung
- Mehr Alltagsbewegung: Treppe, Fahrrad, Spaziergänge

Das musst du nicht

- Stundenlang im Fitnessstudio stehen
- Maximalgewichte stemmen oder jeden Tag bis zur Erschöpfung trainieren
- Mit Trainingsplänen von 25-Jährigen mithalten

Was du mit Bewegung stärkst

- **Muskeln und Kraft:** Sie tragen dich durch den Alltag, schützen die Gelenke und helfen, Gewicht und Blutzucker im Griff zu behalten.
- **Knochen:** Belastung durch Training und Gehen ist ein Reiz, der die Knochen stabil hält.
- **Herz und Kreislauf:** Regelmäßige Ausdauerbewegung unterstützt Herz, Gefäße und Blutdruck.
- **Beweglichkeit und Gleichgewicht:** Sie helfen, im Alltag sicher und locker zu bleiben und Stürzen vorzubeugen.
- **Kopf und Stimmung:** Wer sich regelmäßig bewegt, schläft meist besser und fühlt sich ausgeglichener.

Der moderne Ansatz lautet daher: **regelmäßig statt extrem.**

2. Die 7 Regeln für Männer 50+

Sieben einfache Regeln reichen aus, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit dauerhaft zu erhalten.

1

Zweimal pro Woche Krafttraining

Trainiere an mindestens zwei Tagen die großen Muskelgruppen: Beine, Gesäß, Rücken, Brust, Schultern, Rumpf. Das empfiehlt die WHO für alle Erwachsenen. Wer gerade beginnt, startet mit dem eigenen Körpergewicht oder einem Gummiband.

2

Rund 150 Minuten Ausdauer pro Woche

Die WHO nennt 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung als Richtwert: zügig gehen, Rad fahren, Schwimmen. Moderat heißt, du kannst dich noch unterhalten, aber nicht mehr singen. Auch kürzere Einheiten von zehn Minuten zählen.

3

Weniger am Stück sitzen

Die WHO rät allen Altersgruppen, Sitzzeiten zu begrenzen. Unterbrich langes Sitzen etwa stündlich: aufstehen, ein paar Schritte gehen, die Schultern kreisen lassen.

4

Beweglichkeit und Gleichgewicht üben

Dehnen, Mobilisieren und Einbeinstand kosten wenig Zeit und halten dich sicher auf den Beinen. Für Ältere ab 65 empfiehlt die WHO zusätzlich Gleichgewichtstraining an mindestens drei Tagen pro Woche. Fang damit früh an.

5

Technik vor Gewicht

Führe jede Übung langsam und sauber aus und steigere Gewicht oder Wiederholungen in kleinen Schritten. Muskelbrennen ist normal, stechender Schmerz in Gelenken ist ein Stoppsignal.

6

Erholung gehört zum Training

Muskeln wachsen in der Pause, nicht während der Belastung. Plane zwischen zwei Krafteinheiten für dieselben Muskeln mindestens einen freien Tag ein und achte auf ausreichend Schlaf.

7

Feste Termine statt guter Vorsätze

Trage deine drei bis vier Wochentermine wie Arzttermine in den Kalender ein. Regelmäßig 30 Minuten schlagen einmal im Monat drei Stunden.

3. Das Wochenmodell

Zwei Krafttage, zwei bis drei lockere Ausdauertage und ein aktiver Wochenend-Tag ergeben zusammen ein solides Programm für Männer ab 50.

Das Modell verbindet die WHO-Empfehlungen mit einem Alltag, in dem nicht jeder Tag Platz hat.

Tag	Einheit	Dauer
Montag	Krafttraining Ganzkörper	30–40 Min.
Dienstag	Zügiges Gehen oder Radfahren	30–45 Min.
Mittwoch	Beweglichkeit und Gleichgewicht	15–20 Min.
Donnerstag	Krafttraining Ganzkörper	30–40 Min.
Freitag	Ausdauer locker (Gehen, Rad, Schwimmen)	30–45 Min.
Samstag	Aktiv: Wandern, Radtour, Gartenarbeit	60 Min. und mehr
Sonntag	Pause oder gemütlicher Spaziergang	frei

Grün hinterlegt: die beiden Krafttage.

Wenn du neu einsteigst, beginne mit einem Krafttag und zwei Spaziergängen und steigere dich über vier bis sechs Wochen.

Sechs Einstiegsübungen für zu Hause

- **Kniebeuge zum Stuhl:** Setz dich langsam hin und steh wieder auf, ohne dich abzustützen. Das trainiert Oberschenkel und Gesäß.
- **Liegestütz an der Wand oder am Tisch:** Je flacher der Winkel, desto schwerer. Beginne hoch und werde allmählich tiefer.
- **Rudern mit Gummiband oder Kurzhantel:** Stärkt den oberen Rücken und gleicht langes Sitzen aus.
- **Hüftbrücke:** Aus der Rückenlage das Becken anheben. Kräftigt Gesäß und unteren Rücken.
- **Unterarmstütz (Plank):** Der Körper bildet eine Linie. Starte mit 15 bis 20 Sekunden.
- **Einbeinstand:** Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, dann wechseln. Das schult das Gleichgewicht.

Startempfehlung: zwei bis drei Durchgänge à 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 60 bis 90 Sekunden Pause. Wenn du die letzten Wiederholungen sauber schaffst, aber spürst, dass nicht mehr viel geht, passt die Belastung.

Merksatz
Nicht trainieren wie ein Leistungssportler. Trainieren wie jemand, der in 30 Jahren noch selbst die Einkaufstüten trägt.

4. Dein 50+-Fitnesscheck

Je mehr Häkchen du setzen kannst, desto näher bist du an einem einfachen, alltagstauglichen Fitnessprogramm.

- [ ] Ich trainiere mindestens zweimal pro Woche meine Muskeln.
- [ ] Ich bewege mich pro Woche etwa 150 Minuten zügig (Gehen, Rad, Schwimmen).
- [ ] Ich unterbreche langes Sitzen regelmäßig.
- [ ] Ich gehe Wege im Alltag oft zu Fuß oder mit dem Rad.
- [ ] Ich kann eine Treppe steigen, ohne außer Atem zu geraten.
- [ ] Ich kann ohne Stütze vom Stuhl aufstehen und mich wieder hinsetzen.
- [ ] Ich übe regelmäßig Beweglichkeit oder Gleichgewicht.
- [ ] Ich gönne mir zwischen den Krafteinheiten Pausen und schlafe ausreichend.
- [ ] Ich steigere Gewicht und Umfang langsam und achte auf saubere Technik.
- [ ] Meine Trainingstermine stehen fest im Kalender.

Fit und selbstbewusst in die nächsten 30 Jahre.
Bewegung ist ein Baustein. Ernährung, Schlaf, Stressmanagement und ein Lebensstil, den du langfristig durchhältst, gehören genauso dazu.

Quellen und fachliche Orientierung

- World Health Organization (WHO): Physical activity (Faktenblatt, 26.06.2024), www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- WHO: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020), www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Hinweis: Dieser Leitfaden dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder trainingstherapeutische Beratung. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gelenkproblemen, Schmerzen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollte das Training individuell abgestimmt werden. Bei Brustschmerz, Schwindel oder starker Atemnot: Training sofort beenden und ärztlich klären lassen.