Trainingsplan: Die sieben Grundbewegungen

Aus dem Buch „Leichter werden, stark bleiben. Abnehmen ab 50 mit und ohne Abnehmspritze“ von Ralf Gabler. Zum Ausdrucken für den eigenen Gebrauch.

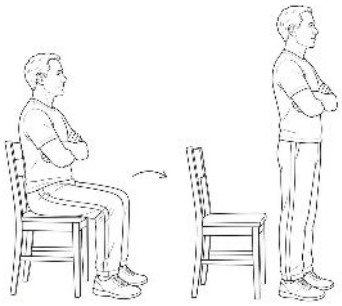
Zweimal pro Woche, zu Hause, mit Stuhl, Wand, Einkaufstaschen oder einer Kettlebell. Jede Bewegung hat drei Stufen. Fang dort an, wo es für dich passt.

Das Wichtigste vorab

- **Startstufe:** die, bei der du 10 bis 15 saubere Wiederholungen schaffst. Das kann bei jeder Bewegung eine andere sein.
- **Anstrengung:** Hör auf, wenn noch zwei, drei saubere Wiederholungen gehen würden. Die letzten sollen sich zäh anfühlen.
- **Steigern:** erst von 10 auf 15 Wiederholungen, dann eine Stufe höher oder mehr Gewicht. Nach einigen Wochen zwei, später drei Sätze, mit ein bis zwei Minuten Pause.
- **Atmen:** beim Anstrengen ausatmen, beim Zurückgehen einatmen. Nicht pressen.
- **Technik vor Gewicht.** Was normal ist und wann du aufhörst, steht in Kapitel 7.

Eine Einheit, etwa 30 Minuten

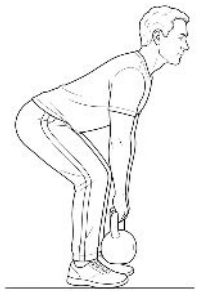
Fünf Minuten aufwärmen, etwa zügig gehen, Arme kreisen, ein paar leichte Kniebeugen. Dann Aufstehen, Drücken, Heben und Ziehen mit je ein bis drei Sätzen à 10 bis 15 Wiederholungen. Tragen ein bis drei Runden, Halten zwei bis drei Durchgänge, Balancieren je Seite zwei bis drei Durchgänge. Zweimal pro Woche, an Tagen, die nicht aufeinander folgen. Deine Fortschritte trägst du im Trainingsprotokoll am Ende ein.



1. Aufstehen

- **Einstieg:** von einem hohen Stuhl oder der Bettkante aufstehen, Hände auf den Oberschenkeln, langsam hinsetzen.
- **Standard:** normaler Stuhl ohne Armlehnen, Arme vor der Brust. Zügig hoch, langsam hinsetzen, etwa drei Sekunden.
- **Sportlich:** Kniebeuge frei, mit Rucksack oder einer Kettlebell vor der Brust. Oder Ausfallschritte nach hinten.

So geht's: Füße fest am Boden, das Knie zeigt in Richtung Fußspitze. **Typischer Fehler:** sich mit Schwung hochwerfen und dann auf den Stuhl plumpsen lassen.



2. Heben

- **Einstieg:** Hüftbeuge an der Wand. Eine Fußlänge vor der Wand stehen, das Gesäß nach hinten schieben, bis es die Wand berührt, Knie leicht gebeugt, dann die Hüfte nach vorn bringen.
- **Standard:** eine Last vom Stuhlsitz heben, etwa einen gefüllten Rucksack.
- **Sportlich:** Kreuzheben mit der Kettlebell zwischen den Füßen. Oder einbeiniges Heben ohne Gewicht, eine Hand am Stuhl.

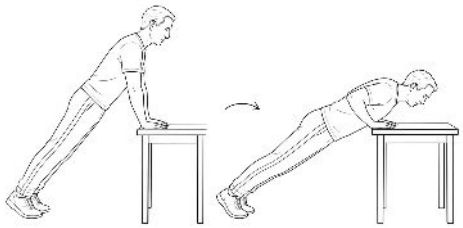
So geht's: Gesäß nach hinten, Rücken lang, Last nah am Körper. Langsam wieder ablegen. **Typischer Fehler:** mit rundem Rücken aus den Armen ziehen, die Last weit vor dem Körper.



3. Ziehen

- **Einstieg:** Gummiband an einem Türanker oder stabilen Pfosten, im Stehen zur Brust ziehen, langsam zurück.
- **Standard:** einarmiges Rudern. Eine Hand und ein Knie auf Bank oder stabilem Stuhl, mit der anderen Hand Kettlebell oder schwere Tasche zur Hüfte ziehen.
- **Sportlich:** Hängen an einer Stange, erst mit Bodenkontakt der Füße, dann frei, Schulterblätter aktiv nach unten.

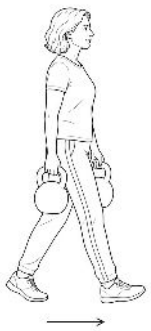
So geht's: Schulterblätter nach hinten unten, dann erst die Arme. **Typischer Fehler:** die Schultern zu den Ohren ziehen. Und bei der Türreckstange: nur in einen stabilen Türrahmen, vor jedem Training mit dem Körpergewicht testen.



4. Drücken

- **Einstieg:** Liegestütz an der Wand, Hände etwas breiter als schulterbreit in Schulterhöhe.
- **Standard:** Liegestütz an der Tischkante oder Küchenarbeitsplatte. Je tiefer die Kante, desto schwerer.
- **Sportlich:** Liegestütz an einer niedrigen Bank oder Treppenstufe, dazu Drücken über Kopf mit Kettlebell oder Kurzhanteln.

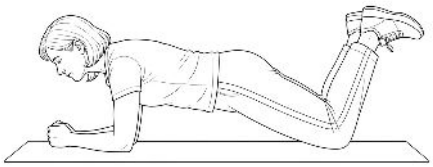
So geht's: Körper gerade wie ein Brett, Brust zur Kante, kräftig zurückdrücken. **Typischer Fehler:** die Hüfte hängt durch oder ragt nach oben.



5. Tragen

- **Einstieg:** je eine Einkaufstasche in jeder Hand, aufrecht gehen, eine Minute.
- **Standard:** schwere Taschen, Wasserkanister oder zwei Kettlebells, zwei Minuten, gern eine Treppe hinauf.
- **Sportlich:** einseitig tragen, eine schwere Last in nur einer Hand.

So geht's: aufrecht, Schultern unten, ruhige Schritte.
Typischer Fehler: der Oberkörper kippt zur Seite der Last.



6. Halten: der Rumpf

- **Einstieg:** Unterarmstütz an der Wand oder Arbeitsplatte, Körper schräg und gerade, 20 Sekunden.
- **Standard:** Unterarmstütz auf den Knien am Boden, von Kopf bis Knie gerade, 20 bis 30 Sekunden.
- **Sportlich:** Unterarmstütz auf den Füßen, 30 bis 60 Sekunden, dazu der seitliche Stütz auf einem Unterarm.

So geht's: ruhig weiteratmen, lieber mehrere kurze Durchgänge mit Pause als einen langen. **Typischer Fehler:** Luft anhalten und durchhalten bis zum Zittern. Länger als eine Minute am Stück bringt wenig Neues. Wer Bluthochdruck hat, hält eher kurz.



7. Balancieren

- **Einstieg:** Füße direkt hintereinander, wie auf einer Linie, eine Hand griffbereit über der Arbeitsplatte, 30 Sekunden.
- **Standard:** Einbeinstand beim Zähneputzen. Den Richtwert für dein Alter findest du in Kapitel 4.
- **Sportlich:** Einbeinstand mit Aufgaben: Kopf drehen, das freie Bein pendeln, kurz die Augen schließen.

So geht's: immer mit sicherem Halt in Reichweite. **Typischer Fehler:** ohne Halt in der Nähe üben oder gleich mit geschlossenen Augen anfangen.

Trainingsprotokoll

Pro Feld: Stufe und Wiederholungen, zum Beispiel „Standard 12“. Bei Tragen, Halten und Balancieren die Zeit.

Datum	Aufstehen	Heben	Ziehen	Drücken	Tragen	Halten	Balancieren	Notiz