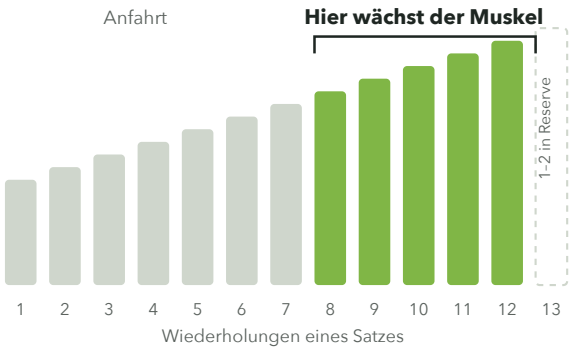
Krafttraining zu Hause

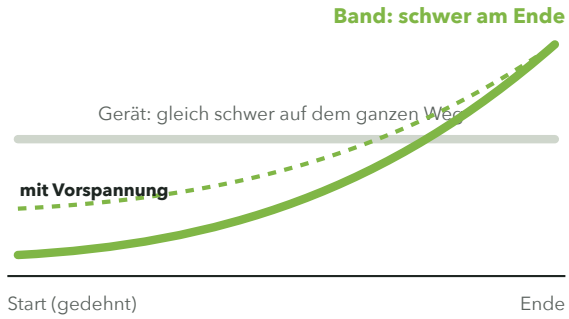
Der Plan mit Bändern

Dieselbe Einheit, zweimal die Woche, mit drei Bändern, Türanker, Stuhl und Stufe. Dieselben Muskeln in derselben Reihenfolge, dieselben vier Dinge. 45 bis 60 Minuten.



1 · Die letzten Wiederholungen zählen

Die starken Fasern arbeiten erst mit, wenn es schwer wird. Jeder Satz endet mit ein bis zwei Wiederholungen in Reserve. Mit dem Band sind es 8 bis 15, weil ein Band grobe Stufen hat.



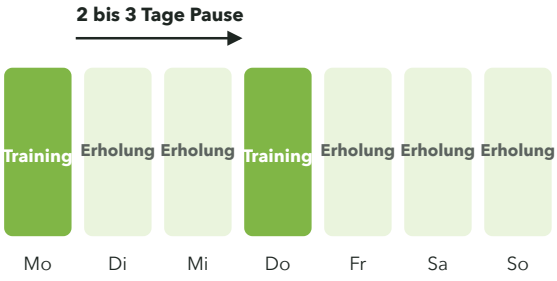
2 · Lang ist stark, auch mit dem Band

Ein Band zieht am Ende am stärksten, der Muskel braucht die Last aber gedehnt. Deshalb Vorspannung (kürzer greifen, weiter vom Anker weg) und eine Sekunde Pause in der gedehnten Stellung.



3 · Bremsen baut auf

Das langsame Zurücklassen ist beim Band die Hälfte der Arbeit. Drei Sekunden zurück, zügig hin. Bei Kniebeuge und Liegestütz trägt das Körpergewicht die Tiefe.



Zweimal dieselbe Einheit. So trifft jede Einheit jeden Muskel.

4 · Zweimal dieselbe Einheit

Jede Einheit reizt jeden Muskel einmal, dann zwei bis drei Tage Erholung. Zwei feste Tage im Kalender, mit Uhrzeit.

Wer mit demselben Band trainiert wie vor drei Monaten, hält seine Kraft. Mehr wird sie nicht.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

Die Dosis

2×	2	8–15	1–2	2–3 min	3 s
pro Woche, dieselbe Einheit	Sätze je Übung, bei der Kniebeuge drei	Wiederholungen, die letzte schwer, aber sauber	in Reserve, nicht bis zum Versagen	Pause, oder zwei Übungen im Wechsel	zurück, eine Sekunde gedehnt halten

Warum genau diese Übungen

Stabil
Sitz, Wand, Tisch, beide Seiten zugleich: Je weniger Gleichgewicht bremst, desto mehr Kraft kommt im Zielmuskel an.

Gedehnt
Die Übung ist dort am schwersten, wo der Muskel lang ist: tief, weit hinten, weit offen.

Zweimal getroffen
Jeder große Muskel bekommt zwei Übungen: eine mit vielen Muskeln zusammen, eine gezielt. So kommen vier harte Sätze je Muskel und Einheit zusammen.

Nichts doppelt
Keine zwei Übungen für dieselbe Arbeit. Zwölf Übungen, 45 bis 60 Minuten, mehr bringt kaum mehr.

Welches Band?

Das, mit dem die letzte Wiederholung schwer ist, aber sauber bleibt. Farben sagen nichts, jeder Hersteller belegt sie anders: Notieren Sie „Band 2 von 3“.

Steigern

Erst die Wiederholungen bis 15, dann die Vorspannung, erst dann das nächste Band. Nach jedem Sprung wieder bei 8 anfangen.

Aufwärmen

Drei Minuten Treppe oder auf der Stelle gehen, dann die Rotation, solange Sie frisch sind, dann bei der Kniebeuge ein leichter Satz.

Die Ampel



Schmerz beim Training, 0 bis 10

Bei Sehnen liegt die Grenze bei 4. Rot heißt nicht aufhören, sondern beim nächsten Mal ein Drittel weniger.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

Die Einheit, Teil 1

Zweimal die Woche, immer dieselbe Reihenfolge. Kniebeuge und Liegestütz dürfen im Wechsel trainiert werden.



Vom Anker wegdrehen

1 · Band Rotation

Zuerst, frisch. Band auf Brusthöhe, Arme gestreckt, zügig drehen, langsam zurück in die Verdrehung.

1 × 8–12 je Seite · Schnelligkeit, Rumpf



Band unter den Füßen

2 · Kniebeuge mit Band

Die wichtigste Übung: tief, Fersen am Boden, unten eine Sekunde. Wer die Tiefe noch nicht hat: zum Stuhl, kurz berühren. Drei Sätze.

3 × 8–15 · Oberschenkel vorn, Gesäß

3 · Beinbeugen mit Band im Sitzen

Band vorn am Anker, Schlaufe am Knöchel. Ferse unter den Stuhl ziehen, drei Sekunden zurück in die Streckung.

2 × 8–15 · Oberschenkel hinten



Ausgang



Ende, tief

4 · Rückenstrecken mit Band

Band unter den Füßen, Hüfte nach hinten, Rücken lang. Weit nach vorn, aufrichten bis zur Linie.

2 × 8–15 · Gesäß, Oberschenkel hinten, Rücken

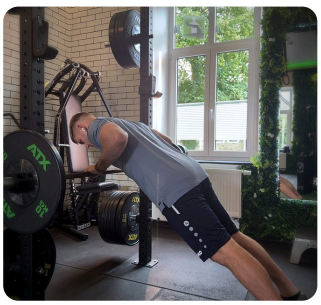


Band hinter dem Fuß

5 · Kniestreckung mit Band

Sitzen, Knie strecken, oben eine Sekunde, drei Sekunden zurück. Gezielt für den vorderen Oberschenkel.

2 × 8–15 · Oberschenkel vorn, gezielt



Ausgang, tief



Ende

6 · Liegestütz an Tisch oder Wand

Körper lang, tief bis zur Kante, eine Sekunde unten. Zu leicht? Niedrigere Kante, dann der Boden.

2 × 8–15 · Brust, vordere Schulter, Arme hinten

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

Die Einheit, Teil 2

Oberkörper und die kleinen Muskeln. Die Schritt-für-Schritt-Anleitung steht im PDF „Heimprogramm mit dem Band“.


Ausgang, offen


Ende

7 · Rudern mit Band

Schulterblätter beim Zurücklassen ganz öffnen, dann erst ziehen. Ellbogen führen.

2 × 8–15 · oberer Rücken, hintere Schulter

8 · Latzug mit Band

Band oben im Türanker, kniend. Arme ganz lang, dann die Ellbogen zu den Hüften ziehen. Oben eine Sekunde hängen lassen.

2 × 8–15 · breiter Rückenmuskel, Arme vorn


Ausgang


Ende

9 · Schulterdrücken mit Band

Band unter den Füßen, Bauch fest. Ganz hoch, zurück bis auf die Schultern.

2 × 8–15 · Schulter, Arme hinten

10 · Seitheben mit Band

Band unter dem Fuß, ein Arm. Arm startet vor dem Körper, seitlich bis auf Schulterhöhe, drei Sekunden zurück.

2 × 10–15 je Seite · seitliche Schulter

11 · Wadenheben an der Stufe

Fußballen auf der Stufe, Knie gestreckt, Hand am Geländer. Unten tief in die Dehnung, eine Sekunde, dann hoch. Einbeinig, wenn zweibeinig zu leicht.

2 × 8–15 · Waden, Achillessehne

Wenn Zeit bleibt · Absenken von der Stufe

Einmal die Woche: auf der Stufe ein Bein langsam nach vorn absenken, bis die Ferse den Boden berührt, drei Sekunden. Das Bremstraining für zu Hause.

1 × 5–8 je Seite · Oberschenkel vorn, bremsend

Übungen ohne Foto fotografieren wir beim nächsten Termin.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

Welche Variante geht heute?

Zu Hause ist die Hürde selten das Band, sondern der Tag.

Heute …	… geht trotzdem
Keine Zeit	Ein Satz je Übung, die ersten vier Übungen. 15 Minuten. Ein harter Satz zählt.
Kein Band	Kniebeuge tief, Liegestütz am Tisch, Rudern am Tischrand. Langsamer, dann reicht es.
Schmerz	Die Ampel entscheidet. Gelb: kleiner und leichter. Rot: Übung auslassen, der Rest bleibt.
Müde, Stress	Ein Drittel weniger, trotzdem hingehen. Die Kette nicht reißen lassen.
Keine Lust	Ein Satz Kniebeuge, ein Satz Rudern, drei Minuten. Meist wird mehr daraus.
Krank	Fieber: Pause bis zwei Tage danach. Dann eine Stufe tiefer wieder rein.

Dazu gehört

Routine

Vorsätze verbrauchen Willenskraft. Eine Routine hängt sich an etwas, das ohnehin passiert: nach dem Zähneputzen, wenn die Kaffeemaschine läuft. Das Band liegt dort, wo Sie es sehen.

Ausdauer

Rad statt Laufen, ruhiges Tempo, bei dem Sprechen noch geht. Ohne Bremsbelastung stört es die Erholung kaum und passt in jeden Weg.

Messen

Standweitsprung mit Maßband, dieselbe Linie jede Woche. Dazu das Band, das zu leicht wird, und die Stufe, die ohne Geländer geht.

Trainingslogik nach Chris Beardsley (Mechanik des Muskelaufbaus), Mindestdosis nach Brad Schoenfeld, Anpassungskompetenz nach Ulrich Georg Strauch. Für die Praxis eingerichtet von Martin Otto, Physiotherapeut, PhysioPower Venwegen. Fotos: Martin Otto. Kein Plan ersetzt eine Untersuchung; nach einer Operation gilt nur der Bereich, den der Operateur freigibt. Warnzeichen wie zunehmende Lähmung, Taubheit, Fieber oder Nachtschmerz: ärztlich abklären.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

ZUM AUSFÜLLEN

Meine Einheit mit Bändern, sechs Wochen

Zwei Tage je Woche, je Tag in Kurzform: Band · Vorspannung · Wiederholungen · Ampel, zum Beispiel „2·kurz·12·g“.

Name: _____ Start: _____ Tage: _____

Übung	Einst.	Wo. 1		Wo. 2		Wo. 3		Wo. 4		Wo. 5		Wo. 6	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Band Rotation													
Kniebeuge mit Band													
Beinbeugen im Sitzen													
Rückenstrecken mit Band													
Kniestreckung mit Band													
Liegestütz													
Rudern mit Band													
Latzug mit Band													
Schulterdrücken mit Band													
Seitheben mit Band													
Wadenheben an der Stufe													

Mein Anker, meine Bänder

_____

_____

Mein Standweitsprung

Woche 1: _____ cm · Woche 6: _____ cm · Woche 12: _____ cm

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben