



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

TRAINING & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Kraft für Ihren ganzen Alltag

Acht Bewegungsaufgaben, verständliche Trainingssteuerung und ein persönlicher Aufbauplan.

03

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Kraftübungen Schritt für Schritt kennenlernen
- Dosis, Erholung und Fortschritt sinnvoll beurteilen
- Training digital dokumentieren

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

START & SICHERHEIT

Vor dem ersten Training

Ein guter Start berücksichtigt Gesundheit, Erfahrung und Alltag.

Dieses Programm ist ein allgemeiner Einstieg für Erwachsene. Es ist keine sportmedizinische Freigabe und keine Rehabilitation nach einer konkreten Operation oder Verletzung. Bestehende Behandlungspläne gehen vor. Bei ungeklärten Beschwerden oder relevanten Herz-, Lungen-, neurologischen oder orthopädischen Erkrankungen stimmen Sie Art und Umfang vorher ab.

Training beenden und Hilfe holen

Plötzlich anhaltender Brustschmerz, starke neue Atemnot, Kollaps oder neurologische Ausfälle sind keine normale Trainingsreaktion. Bei Notfallzeichen 112 wählen. Akute Verletzungen, deutliche neue Gelenkschwellung oder Fieber sind Gründe, das Training auszusetzen und die Ursache abzuklären. [B3, K2]

Was Sie für den Einstieg brauchen

Ein standsicherer Stuhl ohne Rollen, eine freie Wand, eine Matte nach Bedarf und eine leichte, sicher greifbare Last reichen aus. Prüfen Sie den Boden auf Rutschgefahr. Zum Tragen eignet sich auch eine intakte Tasche, sofern Griff und Inhalt sicher sind. Wählen Sie keine improvisierte Aufhängung für Bänder an instabilen Türen oder Möbeln.

Der Plan ist keine Pflichtliste

Sie müssen nicht alle Aufgaben sofort ausführen. Wählen Sie zunächst vier gut passende Übungen. Wer nicht sicher auf den Boden und zurück kommt, kann mit den stehenden und sitzenden Varianten beginnen. Die Bilder zeigen Bewegungsbeispiele und legen weder Tiefe noch Gewicht fest.

Wichtige Ausnahme: Wenn schon geringe Aktivität eine verzögerte, ausgeprägte Verschlechterung mit Erschöpfung und weiteren Symptomen auslöst, passt ein üblicher Steigerungsplan möglicherweise nicht. Bei postexertioneller Malaise (PEM), etwa bei ME/CFS, sind individuelle Belastungsgrenzen und fachliche Begleitung nötig; keine automatische Erhöhung nach Kalender. [G3, P4]

Ihre persönliche Freigabe klären

Fragen Sie bei Unsicherheit konkret: Welche Belastungen sind für mich möglich? Welche Symptome verlangen eine Pause? Gibt es Grenzen für bestimmte Positionen oder Gewichte? Diese Antworten sind hilfreicher als ein pauschales „Sport ist gesund“.

WISSEN & PRAXIS

Was Ganzkörpertraining leisten soll

Kraft für Aufgaben, nicht nur für einzelne Muskeln.

Ein alltagstaugliches Kraftprogramm berücksichtigt unterschiedliche Aufgaben: aufstehen und in die Knie gehen, sich aus der Hüfte vorbeugen, drücken, ziehen, etwas tragen und den Körper stabilisieren. Dazu kommen Gleichgewicht und Ausdauer. Diese Kategorien sind eine praktische Ordnung für Ihren Plan, keine anatomisch vollständige Einteilung.

Bewegungsaufgabe	Alltagsbeispiel	Eine Übung aus diesem Ratgeber
Beine belasten	Vom Stuhl aufstehen, Treppen steigen	Kniebeuge / Aufstehen
Hüfte einsetzen	Eine Tasche anheben	Vorbeuge aus der Hüfte
Drücken	Sich abstützen	Wandliegestütz
Ziehen	Einen Gegenstand heranziehen	Einarmiges Rudern
Tragen / kontrollieren	Einkauf bewegen, Richtungen wechseln	Tragen und Balance
Rumpf mitbewegen	Arme und Beine koordiniert einsetzen	Brücke oder Vierfüßler

Regelmäßigkeit zählt mehr als Kompliziertheit

Das ACSM betont in seiner Aktualisierung von 2026, dass regelmäßiges Widerstandstraining der großen Muskelgruppen entscheidend ist. Einfache Programme, Körpergewicht, Bänder oder Gewichte können genutzt werden; Training bis zum vollständigen Muskelversagen ist für den durchschnittlichen gesunden Erwachsenen keine Voraussetzung. [G2]

Ihr Maßstab

Eine passende Übung fühlt sich anstrengend an, lässt sich aber steuern. Es muss nicht maximal brennen, zittern oder am nächsten Tag Muskelkater auftreten, damit ein regelmäßiges Training sinnvoll ist.

Besonders am Anfang sollten Sie die Übung beenden können, bevor die Bewegung völlig unkontrolliert wird. Dieses Vorgehen macht es leichter, den nächsten Termin zuverlässig wieder aufzunehmen.

Das ist erst der Anfang.

Ganzkörpertraining

Die Vollversion umfasst 24 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- 8 Bewegungsaufgaben
- Belastung und Erholung
- Digitales Trainingsprotokoll

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/