



**DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK**

**MASTER EDITION / BAND 03**

# Kraft für den ganzen Körper

Übungen, Technik und ein systematischer Einstieg ins Training.

**WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN**

Leitlinien & Studien · Training & Therapie  
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

**Denis M. Brennenstuhl**

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

**Franco Sanna**

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

**MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026**

**INHALT & NAVIGATION**

# Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Vor dem ersten Training                               | <b>3</b>  |
| Was Ganzkörpertraining leisten soll                   | <b>4</b>  |
| Die Bausteine einer Woche                             | <b>5</b>  |
| Die Bausteine einer Woche · Fortsetzung               | <b>6</b>  |
| Belastung verständlich dosieren                       | <b>7</b>  |
| Die Einheit gut beginnen                              | <b>8</b>  |
| Kniebeuge im eigenen Bereich                          | <b>9</b>  |
| Vorbeugen aus der Hüfte                               | <b>10</b> |
| Liegestütz an der Wand                                | <b>11</b> |
| Einarmig rudern                                       | <b>12</b> |
| Becken anheben                                        | <b>13</b> |
| Im Vierfüßler verlängern                              | <b>14</b> |
| Eine leichte Last tragen                              | <b>15</b> |
| Gleichgewicht mit Sicherung                           | <b>16</b> |
| Vier Wochen: Technik, Dosis, Routine                  | <b>17</b> |
| Vier Wochen: Technik, Dosis, Routine · Fortsetzung    | <b>18</b> |
| Fortschritt messen, ohne sich zu testen               | <b>19</b> |
| Fortschritt messen, ohne sich zu testen · Fortsetzung | <b>20</b> |
| Regeneration und Ernährung                            | <b>21</b> |
| Ihr Trainingsprotokoll                                | <b>22</b> |
| Häufige Fragen zum Krafttraining                      | <b>23</b> |
| Trainingsdosis: drei Ziele unterscheiden              | <b>24</b> |
| Vier Wochen: Gewohnheit vor Rekord                    | <b>25</b> |
| Quellen & Evidenz                                     | <b>26</b> |
| Quellen zur Vertiefung                                | <b>27</b> |
| Wissen in den Alltag übersetzen                       | <b>28</b> |
| Urheberrecht & Nutzung                                | <b>29</b> |

**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.

# Kraft für den ganzen Körper

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 29 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:  
[optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/](https://optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/)

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.