PETER GEHLMANN
GESUNDHEITSBERATUNG & PERSONAL TRAINING

NOVEMBER 2026

Trainingsplan 40+

4 Wochen für zu Hause · für Einsteiger · für Menschen ab 40



Peter Gehlmann · Trainer und Berater

13 Übungen · Einstufung · Wochenpläne zum Abhaken

Stand 28.10., 10:30 Uhr

Inhalt

Bevor du loslegst 3
Was du brauchst · So ist der Plan aufgebaut 4
Kapitel 1 · Einstufung 5
Aufwärmen und Abwärmen 6
Kapitel 2 · Woche 1–2 7
Kapitel 3 · Woche 3–4 8
Alltagsbewegung · Wochenübersicht zum Abhaken · Nach 4 Wochen 9
Kapitel 4 · Übungen im Überblick 10
- Übung 1 · Kniebeuge zum Stuhl 11
- Übung 2 · Liegestütz an der Wand bzw. am Stuhl 12
- Übung 3 · Beckenheben 13
- Übung 4 · Rudern mit Band oder Rucksack 14
- Übung 5 · Ausfallschritt am Stuhl 15
- Übung 6 · Unterarmstütz 16
- Übung 7 · Vierfüßlerstand diagonal 17
- Übung 8 · Wadenheben 18
- Übung 9 · Seitstütz an der Wand bzw. auf der Matte 19
- Übung 10 · Aufsteigen auf die Treppenstufe 20
- Übung 11 · Hüftbeuge im Stand 21
- Übung 12 · Einbeinstand 22
- Übung 13 · Schulterdrücken mit Wasserflaschen oder Band 23

Dein nächster Schritt: ein persönliches Gespräch 24

Bevor du loslegst

Dieser Plan ist für Menschen ab 40, die zu Hause mit Krafttraining anfangen möchten. Du trainierst vier Wochen lang dreimal pro Woche mit mindestens einem Ruhetag dazwischen, in Woche 1–2 ca. 25–30 Minuten, in Woche 3–4 ca. 30–40 Minuten. Jede Einheit besteht aus Aufwärmen, einem Zirkel aus sieben Übungen und Abwärmen mit Dehnen. Du brauchst eine Matte, einen stabilen Stuhl ohne Rollen, ein Stück freie Wand, ein Fitnessband oder einen Rucksack und zwei Wasserflaschen, wenn vorhanden auch eine Treppe mit Geländer. Zu jeder Übung gibt es eine leichtere und eine schwerere Variante: Welche zu dir passt, zeigt dir die Einstufung, und du kennst deinen Körper am besten.

> Bei Beschwerden, Vorerkrankungen, nach Operationen, bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Themen, Schilddrüsenerkrankungen (z. B. Hashimoto), Diabetes, Osteoporose, Gelenk- oder Rückenproblemen, in der Schwangerschaft, wenn du regelmäßig Medikamente nimmst (z. B. Blutdrucksenker) oder wenn du lange keinen Sport gemacht hast: Kläre bitte vorher mit deinem Arzt ab, ob das Training für dich passt. Der Plan ersetzt keine ärztliche Beratung und keine Physiotherapie.

- Sofort aufhören und ärztlich abklären bei Druck oder Schmerz in der Brust, Schwindel, ungewohnter Atemnot, Herzrasen oder Herzstolpern, Übelkeit während des Trainings.
- Trainiere schmerzfrei. Ziehen in der Muskulatur ist in Ordnung, stechender Schmerz oder Schmerz im Gelenk nicht – dann aufhören.
- Atme ruhig weiter, halte nie die Luft an. Faustregel: bei der Anstrengung ausatmen.
- Trink vorher und nachher ein Glas Wasser.

BEVOR ES LOSGEHT

Was du brauchst

- eine Matte oder einen Teppich
- einen stabilen Stuhl ohne Rollen (an die Wand stellen)
- ein Stück freie Wand
- empfohlen ab Woche 1: ein Fitnessband (Widerstandsband, leicht bis mittel). Ohne Band geht es mit einem Rucksack mit Büchern oder Wasserflaschen (ca. 2–5 kg). Ein Handtuch reicht für den Anfang.
- 2 Wasserflaschen (0,5–1,5 l) oder das Band fürs Schulterdrücken
- wenn vorhanden: eine Treppe mit Geländer (unterste Stufe)
- bequeme Kleidung, feste Schuhe oder barfuß auf rutschfestem Boden

So ist der Plan aufgebaut

- 3 Einheiten pro Woche, mit mindestens einem Ruhetag dazwischen (z. B. Mo/Mi/Fr oder Di/Do/Sa). Dauer: Woche 1–2 ca. 25–30 Minuten, Woche 3–4 ca. 30–40 Minuten. Wenig Zeit? Dann mach in Woche 3–4 zwei statt drei Runden.
- Jede Einheit: Aufwärmen (ca. 6 Min.) → Hauptteil (ca. 15–25 Min.) → Abwärmen (ca. 5 Min.).
- Zirkel: Du machst die Übungen nacheinander, dann eine kurze Pause, dann die nächste Runde.
- Steigerung sanft: Woche 1 lernen, Woche 2 festigen, Woche 3 eine Runde mehr, Woche 4 mehr Wiederholungen oder die schwerere Variante.
- Tempo: 2–3 Sekunden absenken, zügig und kontrolliert zurück. So wird jede Übung wirksamer, ganz ohne Gerät.
- Alltagsbewegung an allen Tagen: siehe unten.
- Jede Übung hat eine leichtere und eine schwerere Variante. Welche zu dir passt, zeigt dir die Einstufung, danach hilft dir die Wechselregel. Du kennst deinen Körper am besten.

KAPITEL 1

Einstufung

Vor der ersten Einheit, nach dem Aufwärmen: Kniebeuge zum Stuhl (Übung 1) und Liegestütz an der Wand (Übung 2) so oft wie sauber möglich, höchstens 15. Einbeinstand am Stuhl (Übung 12): Sekunden je Bein, höchstens 30, die Hand schwebt knapp über der Lehne. Schreib dir deine Zahlen auf und wiederhole die Einstufung nach Woche 4.

Ergebnis	Du startest mit …
unter 8 Wiederholungen bzw. unter 10 Sek.	leichtere Variante
8–14 Wiederholungen bzw. 10–29 Sek.	Ausführung wie beschrieben
15 Wiederholungen locker bzw. 30 Sek. sicher	schwerere Variante

Anstrengung und Wechselregel

SO ANSTRENGEND SOLL ES SEIN

Hör bei jeder Übung auf, wenn du noch 2–3 saubere Wiederholungen geschafft hättest. Woche 1–2 fühlt sich wie 5–6 auf einer Skala von 1 bis 10 an, Woche 3–4 wie etwa 7.

WECHSELREGEL

Schaffst du in allen Runden das obere Ende der Spanne sauber und hättest noch mehr als 3 geschafft, nimm beim nächsten Mal die schwerere Variante und starte wieder am unteren Ende. Wird es zu schwer oder unsauber, geh eine Stufe zurück.

JEDE EINHEIT

Aufwärmen und Abwärmen

Aufwärmen (ca. 6 Min.)

1. Auf der Stelle gehen – 1 Minute, Arme locker mitschwingen.
2. Schulterkreisen – 10× nach hinten, 10× nach vorne.
3. Armkreisen – je 10× vorwärts und rückwärts, klein anfangen, dann größer.
4. Hüftkreisen – Hände an die Hüfte, je 8× in jede Richtung.
5. Knieheben im Wechsel – 20× (am Stuhl festhalten, wenn du magst).
6. Fersen zum Po – 20× im Wechsel.
7. Rumpf drehen – Füße hüftbreit, Oberkörper locker nach rechts und links drehen, 10× je Seite.
8. Offenes Buch – Seitenlage auf der Matte, Knie angewinkelt, Arme lang nach vorn. Den oberen Arm wie eine Buchseite zur anderen Seite öffnen, Blick folgt der Hand, Knie bleiben liegen. 5× je Seite.
9. Probedurchgang – 5 Kniebeugen zum Stuhl und 5 Liegestütze an der Wand, ganz locker.

Abwärmen und Dehnen (ca. 5 Min.)

Jede Dehnung 20–30 Sekunden halten, ruhig atmen, nicht wippen.

1. Oberschenkel vorne – am Stuhl festhalten, Ferse Richtung Po ziehen, je Seite.
2. Hüftbeuger – Halbkniestand neben dem Stuhl (Kissen unters Knie), Hand an der Lehne, Po leicht anspannen und die Hüfte sanft nach vorn schieben, je Seite.
3. Oberschenkel hinten – auf die Stuhlkante setzen, ein Bein lang, Ferse am Boden, mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen.
4. Wade – Hände an die Wand, ein Bein nach hinten, Ferse in den Boden drücken.
5. Brust – Hände hinter dem Rücken verschränken oder am Türrahmen abstützen, Brust öffnen.
6. Seitlicher Hals – Ohr Richtung Schulter, sanft.
7. Zum Schluss: 5 ruhige, tiefe Atemzüge im Stehen oder Liegen.

KAPITEL 2

Woche 1–2

3 Einheiten pro Woche, Zirkel mit 2 Runden, zwischen den Übungen ca. 30 Sek. Pause, zwischen den Runden 1–2 Min. Tempo: 2–3 Sekunden absenken, zügig und kontrolliert zurück. Aufwärmen ca. 6 Min. (auf der Stelle gehen, Schulter-, Arm- und Hüftkreisen, Knieheben, Fersen zum Po, Rumpf drehen, offenes Buch, Probedurchgang), Abwärmen ca. 5 Min. (Dehnungen 20–30 Sek. halten, zum Schluss 5 ruhige, tiefe Atemzüge).

Woche 1 – Kennenlernen

Bewegungen lernen, sauber ausführen, 3–4 Wiederholungen in Reserve. Einheit A, B und C sind gleich.

Einheit A, B und C	Wdh. / Zeit
1 Kniebeuge zum Stuhl	8–10
2 Liegestütz (Stufe laut Einstufung)	8–10
3 Beckenheben	10–12
4 Rudern mit Band oder Rucksack	10–12 (Rucksack: je Arm)
11 Hüftbeuge im Stand	8–10
8 Wadenheben	10–12
6 Unterarmstütz (leichte Variante)	15–20 Sek.

Woche 2 – Festigen

2 Runden, Pausen wie Woche 1, 3 Wiederholungen in Reserve.

Einheit A und C	Wdh. / Zeit
1 Kniebeuge zum Stuhl	10–12
2 Liegestütz	10–12
3 Beckenheben	12–15
4 Rudern mit Band oder Rucksack	10–12
5 Ausfallschritt am Stuhl	6–8 je Bein
8 Wadenheben	12–15
6 Unterarmstütz	20–25 Sek.

Einheit B (Gleichgewicht und Alltag)	Wdh. / Zeit
10 Treppenstufe (oder Aufstehen vom Boden)	6–8 je Bein
11 Hüftbeuge im Stand	10–12
13 Schulterdrücken	10–12
4 Rudern mit Band oder Rucksack	10–12
12 Einbeinstand	20 Sek. je Bein
9 Seitstütz	Wand: 8 je Seite · Matte: 10 Sek. je Seite
7 Vierfüßlerstand diagonal	6 je Seite

KAPITEL 3

Woche 3–4

3 Runden; wenn sich 2 Runden besser anfühlen, bleib bei 2. 2–3 Wiederholungen in Reserve, Wechselregel beachten.

Woche 3 – Eine Runde mehr

Die Wiederholungen bleiben wie in Woche 2, nur die dritte Runde kommt dazu. Pause zwischen Übungen ca. 30 Sek., zwischen den Runden 1–2 Min.

Einheit A und C	Wdh. / Zeit
1 Kniebeuge zum Stuhl	10–12
2 Liegestütz	10–12
3 Beckenheben	12–15, oben 2 Sek. halten
4 Rudern mit Band oder Rucksack	10–12
5 Ausfallschritt am Stuhl	6–8 je Bein
8 Wadenheben	12–15
6 Unterarmstütz	20–25 Sek.

Einheit B	Wdh. / Zeit
10 Treppenstufe (oder Aufstehen vom Boden)	6–8 je Bein
11 Hüftbeuge im Stand	10–12
13 Schulterdrücken	10–12
4 Rudern mit Band oder Rucksack	10–12
12 Einbeinstand	25 Sek. je Bein
9 Seitstütz	Wand: 10 je Seite · Matte: 15 Sek. je Seite
7 Vierfüßlerstand diagonal	8 je Seite

Woche 4 – Ein kleines Stück fordernder

Jetzt steigen die Wiederholungen, oder du nimmst bei 1–2 Übungen die schwerere Variante und startest dort wieder am unteren Ende der Spanne. Pause zwischen Übungen ca. 20–30 Sek.

Einheit A und C	Wdh. / Zeit
1 Kniebeuge zum Stuhl	12–15
2 Liegestütz	12–15
3 Beckenheben (oder einbeinig 8–10 je Bein)	15
4 Rudern mit Band oder Rucksack	12–15
5 Ausfallschritt	8–10 je Bein
8 Wadenheben (einbeinig, wenn möglich)	15 bzw. 10–12 je Bein
6 Unterarmstütz	30 Sek.

Einheit B	Wdh. / Zeit
10 Treppenstufe (langsam heruntersteigen)	8–10 je Bein
11 Hüftbeuge im Stand	12–15
13 Schulterdrücken	12–15
4 Rudern mit Band oder Rucksack	12–15
12 Einbeinstand	30 Sek. je Bein
9 Seitstütz	Wand: 12 je Seite · Matte: 20 Sek. je Seite
7 Vierfüßlerstand diagonal (3 Sek. halten)	8 je Seite

Alltag, Abhaken, Weitermachen

Alltagsbewegung (jeden Tag, ohne Stoppuhr)

- Zügig gehen an mindestens 5 Tagen, je 20–30 Minuten, so flott, dass du noch sprechen, aber nicht mehr singen kannst. Zusammen sind das etwa 150 Minuten pro Woche. Du kannst es auch aufteilen, z. B. 2 × 15 Minuten.
- Treppe statt Aufzug, wo es geht.
- Nach längerem Sitzen (Büro, Auto, Sofa): kurz aufstehen, strecken, ein paar Schritte gehen.
- Beim Zähneputzen: Wadenheben oder Einbeinstand.
- Beim Telefonieren: im Stehen oder Gehen.
- An trainingsfreien Tagen gern: lockeres Radfahren, Gartenarbeit, mit dem Hund raus, Schwimmen.

Wochenübersicht zum Abhaken

Woche	Einheit A	Einheit B	Einheit C	Zügig gehen (Tage)
Start	Einstufung: Kniebeuge ___ · Liegestütz ___ · Einbeinstand li ___ / re ___ Sek.			
1	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Nach W. 4	Einstufung: Kniebeuge ___ · Liegestütz ___ · Einbeinstand li ___ / re ___ Sek.			

Und nach den 4 Wochen?

Mach die Einstufung noch einmal und vergleiche deine Zahlen. Danach kannst du Woche 4 weiterführen und mit der Wechselregel Schritt für Schritt die schwereren Varianten einbauen. Wenn du eine Einheit verpasst: kein Drama, mach mit der nächsten weiter. Dranbleiben ist wichtiger als perfekt sein.

KAPITEL 4

Übungen im Überblick

Alle 13 Übungen auf einen Blick. Auf der Übungsseite findest du Start- und Endposition, die Ausführung Schritt für Schritt, deine Dosierung und eine leichtere und eine schwerere Variante.



ÜBUNG 1

Kniebeuge zum Stuhl

Beine, Po

Seite 11 →



ÜBUNG 2

Liegestütz an der Wand bzw. am Stuhl

Brust, Arme, Schultern

Seite 12 →



ÜBUNG 3

Beckenheben

Po, hinterer Oberschenkel, unterer Rücken

Seite 13 →



ÜBUNG 4

Rudern mit Band oder Rucksack

oberer Rücken, Haltung

Seite 14 →



ÜBUNG 5

Ausfallschritt am Stuhl

Beine, Gleichgewicht

Seite 15 →



ÜBUNG 6

Unterarmstütz

Rumpf

Seite 16 →



ÜBUNG 7

Vierfüßlerstand diagonal

Rumpf, Rücken, Gleichgewicht

Seite 17 →



ÜBUNG 8

Wadenheben

Waden, Gleichgewicht, Füße

Seite 18 →



ÜBUNG 9

Seitstütz an der Wand bzw. auf der Matte

seitlicher Rumpf

Seite 19 →



ÜBUNG 10

Aufsteigen auf die Treppenstufe

Beine, Po, Gleichgewicht, Alltagskraft

Seite 20 →



ÜBUNG 11

Hüftbeuge im Stand

Po, hinterer Oberschenkel, Rücken

Seite 21 →



ÜBUNG 12

Einbeinstand

Gleichgewicht, Füße, Hüfte

Seite 22 →



ÜBUNG 13

Schulterdrücken mit Wasserflaschen oder Band

Schultern, Arme

Seite 23 →

Kniebeuge zum Stuhl



Aufrecht vor dem Stuhl stehen, Füße hüftbreit, Fußspitzen leicht nach außen.



Po nach hinten geschoben, tippt die Sitzfläche gerade an, Rücken gerade, Knie über den Fußspitzen, Blick nach vorn.

WOFÜR

Kräftigt Beine und Po.

SO GEHT'S

1. Vor den Stuhl stellen, Füße hüftbreit, Fußspitzen leicht nach außen.
2. Po nach hinten schieben, als wolltest du dich setzen, Knie zeigen in Richtung Fußspitzen.
3. Stuhl mit dem Po kurz antippen, nicht absetzen, über die Fersen wieder hochdrücken. Rücken gerade, Blick nach vorn.

DOSIERUNG

W1: 8–10 · W2–3: 10–12 · W4: 12–15 · 2 Runden (Woche 1–2), 3 Runden (Woche 3–4), ca. 30 Sek. Pause

LEICHTER

Ganz hinsetzen und mit Schwung aufstehen; Hände dürfen auf die Oberschenkel.

SCHWERER

Ohne Antippen bis knapp über den Stuhl, unten 2 Sekunden halten. Noch schwerer: Rucksack vor der Brust.

Liegestütz an der Wand bzw. am Stuhl



Hände schulterbreit auf Brusthöhe an der Wand, Füße einen großen Schritt zurück, Körper gerade wie ein Brett.



Brust nah an der Wand, Ellbogen etwa 45° vom Körper, Körper bleibt gerade.

WOFÜR

Kräftigt Brust, Arme und Schultern.

SO GEHT'S

1. Hände schulterbreit an die Wand, Füße einen großen Schritt zurück.
2. Körper wie ein Brett, Bauch leicht fest.
3. Brust langsam zur Wand, Ellbogen etwa 45° vom Körper, wieder wegdrücken.

DOSIERUNG

W1: 8–10 · W2–3: 10–12 · W4: 12–15 · 2 Runden (Woche 1–2), 3 Runden (Woche 3–4), ca. 30 Sek. Pause

LEICHTER

Näher an der Wand stehen.

SCHWERER

Stufen: Küchenarbeitsplatte oder Fensterbank → Sitzfläche des Stuhls → Knie-Liegestütz auf der Matte → ganzer Liegestütz.

> Für die Stufe am Stuhl: Stuhl an die Wand stellen.

Beckenheben



Rückenlage auf der Matte, Knie angewinkelt, Füße hüftbreit, Arme neben dem Körper.



Becken oben, Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie.

WOFÜR

Kräftigt Po, hinteren Oberschenkel und unteren Rücken.

SO GEHT'S

1. Rückenlage auf der Matte, Knie angewinkelt, Füße hüftbreit.
2. Po anspannen und das Becken heben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. 1 Sekunde halten, langsam ablegen.

DOSIERUNG

W1: 10–12 · W2: 12–15 · W3: 12–15, oben 2 Sek. halten · W4: 15 (einbeinig 8–10 je Bein)

LEICHTER

Becken nur ein kleines Stück anheben.

SCHWERER

Oben 3 Sekunden halten oder ein Bein gestreckt in der Luft (Seiten wechseln).

ÜBUNG 4 VON 13

Rudern mit Band oder Rucksack



Aufrecht auf der Matte sitzen, Beine lang, Band unter den Füßen, Arme gestreckt.



Hände am Bauch, Ellbogen nah am Körper und hinten, Brust offen.

WOFÜR

Kräftigt den oberen Rücken und unterstützt die Haltung.

SO GEHT'S

1. Mit Band: aufrecht auf der Matte sitzen, Beine lang, Band unter den Füßen durch.
2. Enden zum Bauch ziehen, Ellbogen nah am Körper, Schulterblätter zusammen, langsam zurück.
3. Mit Rucksack: eine Hand auf die Stuhlsitzfläche, Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, Rucksack zur Hüfte ziehen (Wiederholungen je Arm).

DOSIERUNG

W1–3: 10–12 · W4: 12–15 · 2 Runden (Woche 1–2), 3 Runden (Woche 3–4), ca. 30 Sek. Pause

LEICHTER

Leichteres Band, weiter vorn greifen oder leichterer Rucksack. Zum Anfang: Handtuch auseinanderziehen.

SCHWERER

Band kürzer greifen oder stärkeres Band, schwererer Rucksack, hinten 2 Sekunden halten.

Ausfallschritt am Stuhl



Seitlich neben dem Stuhl, eine Hand an der Lehne.



Großer Schritt nach hinten, hinteres Knie knapp über dem Boden, vorderes Knie über dem Fuß, Oberkörper aufrecht.

WOFÜR

Kräftigt die Beine und schult das Gleichgewicht.

SO GEHT'S

1. Seitlich neben den Stuhl stellen, eine Hand an der Lehne.
2. Großer Schritt nach hinten, hinteres Knie Richtung Boden senken, vorderes Knie bleibt über dem Fuß.
3. Über das vordere Bein zurück in den Stand.

DOSIERUNG

ab W2: 6–8 je Bein · W4: 8–10 je Bein

LEICHTER

Kleiner Schritt, nur wenig absenken.

SCHWERER

Ohne Festhalten, oder im Wechsel ohne Pause.

Unterarmstütz



Unterarme und Knie auf der Matte, Ellbogen unter den Schultern.



Knie bleiben auf der Matte, Becken abgesenkt, Körper gerade von Kopf bis Knie, Po nicht zu hoch.

WOFÜR

Kräftigt den Rumpf.

SO GEHT'S

1. Unterarme auf die Matte, Ellbogen unter den Schultern, Knie auf der Matte.
2. Bauch und Po leicht fest, Körper gerade.
3. Ruhig weiteratmen und die Zeit halten.

DOSIERUNG

W1: 15–20 Sek. (leichte Variante) · W2–3: 20–25 Sek. · W4: 30 Sek.

LEICHTER

Hände auf die Stuhlsitzfläche, Körper schräg (Stuhl an die Wand).

SCHWERER

Auf den Fußspitzen; noch schwerer: im Stütz abwechselnd ein Bein kurz anheben.

ÜBUNG 7 VON 13

Vierfüßlerstand diagonal



Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, Rücken gerade.



Rechter Arm nach vorn, linkes Bein nach hinten gestreckt, beide auf Rumpfhöhe, Rücken ruhig.

WOFÜR

Kräftigt Rumpf und Rücken und schult das Gleichgewicht.

SO GEHT'S

1. Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte.
2. Rechten Arm nach vorn und linkes Bein nach hinten strecken, Rücken bleibt ruhig.
3. 2 Sekunden halten, zurück, Seite wechseln.

DOSIERUNG

ab W2: 6 je Seite · W3: 8 je Seite · W4: 8 je Seite, 3 Sek. halten

LEICHTER

Nur den Arm oder nur das Bein strecken.

SCHWERER

Im Strecken 5 Sekunden halten oder Ellbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen.

Wadenheben



Hinter dem Stuhl, Hände leicht an der Lehne, Füße flach.



Hoch auf den Zehenspitzen, Körper aufrecht. Füße und Fersen gut sichtbar.

WOFÜR

Kräftigt Waden und Füße und schult das Gleichgewicht.

SO GEHT'S

1. Hinter den Stuhl stellen, leicht an der Lehne festhalten.
2. Langsam auf die Zehenspitzen, oben kurz halten.
3. Langsam absenken.

DOSIERUNG

W1: 10–12 · W2–3: 12–15 · W4: 15 bzw. einbeinig 10–12 je Bein

LEICHTER

Mit beiden Händen festhalten, kleine Bewegung.

SCHWERER

Einbeinig, oder ohne Festhalten.

Seitstütz an der Wand bzw. auf der Matte



Seitlich zur Wand stehen, Unterarm auf Schulterhöhe an der Wand, Ellbogen unter der Schulter, Füße zusammen und etwa einen halben Schritt von der Wand weg, Körper gerade von Kopf bis Fuß.



Gleiche Position, Hüfte seitlich zur Wand geschoben, Schultern und Füße bleiben, wo sie sind.

WOFÜR

Kräftigt den seitlichen Rumpf.

SO GEHT'S

1. Seitlich zur Wand stellen, Unterarm an die Wand, Füße etwas weg von der Wand.
2. Hüfte zur Wand schieben und zurück, Körper gerade.
3. An der Wand zählst du Wiederholungen, auf der Matte hältst du die Zeit.

DOSIERUNG

ab W2 · Wand: 8 / 10 / 12 je Seite · Matte: 10 / 15 / 20 Sek. je Seite (W2 / W3 / W4)

LEICHTER

Näher an der Wand stehen.

SCHWERER

Auf der Matte: Unterarm unter der Schulter, Knie angewinkelt, Hüfte heben und halten. Noch schwerer: Beine gestreckt.

Aufsteigen auf die Treppenstufe



Vor der untersten Stufe, eine Hand am Geländer, ein Fuß ganz auf der Stufe.



Oben aufgerichtet, Standbein gestreckt. Beide wichtig.

WOFÜR

Kräftigt Beine und Po, schult Gleichgewicht und Alltagskraft.

SO GEHT'S

1. Vor die unterste Stufe stellen, eine Hand am Geländer, einen Fuß ganz auf die Stufe setzen.
2. Über dieses Bein hochdrücken und oben aufrichten.
3. In 2–3 Sekunden mit demselben Bein rückwärts heruntersteigen; erst alle Wiederholungen mit einem Bein, dann Seite wechseln.

DOSIERUNG

ab W2: 6–8 je Bein · W4: 8–10 je Bein, langsam heruntersteigen

LEICHTER

Mehr am Geländer festhalten, kleinere Bewegung.

SCHWERER

Rucksack auf, ohne Festhalten (Geländer in Reichweite) oder zweite Stufe.

> Keine Treppe? Dann Aufstehen vom Boden: von der Matte über den Kniestand (Hand am Stuhl) in den Stand kommen und kontrolliert wieder ablegen, 4–6×, später ohne Stuhl.

Hüftbeuge im Stand



Aufrecht, Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Hände an der Leiste.



Po weit nach hinten, Oberkörper mit geradem Rücken ca. 45° vorgeneigt, Knie nur leicht gebeugt. Beide Pflicht.

WOFÜR

Kräftigt Po, hinteren Oberschenkel und Rücken.

SO GEHT'S

1. Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Hände an der Leiste.
2. Po nach hinten schieben, als wolltest du mit dem Po eine Tür hinter dir zumachen; der Oberkörper neigt sich mit geradem Rücken nach vorn.
3. Wenn du hinten im Oberschenkel Spannung spürst: Po anspannen und aufrichten.

DOSIERUNG

W1: 8–10 · W2–3: 10–12 · W4: 12–15

LEICHTER

Etwa 20–30 cm vor einer Wand stehen und mit dem Po die Wand antippen.

SCHWERER

Rucksack vor der Brust oder einbeinig, eine Hand am Stuhl.

Einbeinstand



Hinter dem Stuhl, Fingerspitzen an der Lehne, beide Füße am Boden.



Ein Bein leicht angehoben, Fingerspitzen leicht auf der Lehne, aufrecht.

WOFÜR

Schult das Gleichgewicht und kräftigt Füße und Hüfte.

SO GEHT'S

1. Hinter den Stuhl stellen, Fingerspitzen leicht auf der Lehne.
2. Ein Bein leicht anheben, aufrecht stehen, ruhig atmen.
3. Zeit halten, dann Seite wechseln.

DOSIERUNG

ab W2: 20 Sek. · W3: 25 Sek. · W4: 30 Sek. je Bein

LEICHTER

Ganze Hand auf der Lehne.

SCHWERER

Hand schwebt knapp über der Lehne. Noch schwerer: Kopf langsam nach rechts und links drehen oder Augen kurz schließen, aber nur mit dem Stuhl in Reichweite.

Schulterdrücken mit Wasserflaschen oder Band



Aufrecht auf dem Stuhl, Füße fest am Boden, Flaschen auf Schulterhöhe, Handflächen zueinander.



Arme oben fast gestreckt, kein Hohlkreuz.

WOFÜR

Kräftigt Schultern und Arme.

SO GEHT'S

1. Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, Füße fest am Boden, Bauch leicht fest; Flaschen auf Schulterhöhe, Handflächen zueinander.
2. Nach oben drücken, bis die Arme fast gestreckt sind, langsam zurück.
3. Kein Hohlkreuz. Mit Band: Band unter dem Po oder unter den Füßen fixieren.

DOSIERUNG

ab W2: 10–12 · W4: 12–15

LEICHTER

Kleinere Flaschen, oder im Wechsel einarmig.

SCHWERER

Größere Flaschen bzw. stärkeres Band, im Stehen, 3 Sekunden absenken.

> Bei Schulterbeschwerden: nur so hoch, wie es schmerzfrei geht.

WIE GEHT ES WEITER?

Dein nächster Schritt

Dieser Plan ist ein vollständiges Programm, mit dem du eigenständig trainieren kannst. Möchtest du dein Training ganz persönlich abgestimmt haben, zum Beispiel wegen einer Vorerkrankung oder für die nächste Stufe mit Zusatzgewichten, ist das persönliche Gespräch mit mir der maßgeschneiderte nächste Schritt.

Ein Gespräch mit Peter vereinbaren

tidycal.com/pg/gesundheits-check

Technische Probleme (Download, Zugang)? Schreib an team.gehlmann@gmail.com.

Hinweis: Dieser Plan richtet sich an gesunde Erwachsene ab 40. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Therapie. Training auf eigene Verantwortung; bei Beschwerden bitte vorher ärztlich abklären.