

Trainingsplan Rehabilitation – sanft zurück zu alter Stärke

Manchmal wirft uns das Leben aus der Bahn – sei es durch eine Operation, eine Erkrankung oder eine Verletzung. In solchen Momenten ist dein Körper nicht mehr der, den du gewohnt bist. Vielleicht fühlst du dich schwächer, instabiler oder einfach nicht mehr „wie vorher“. Aber die gute Nachricht ist: Du kannst wieder zurückfinden. Schritt für Schritt – mit dem richtigen Plan, der dich weder über- noch unterfordert.

Dieses Kapitel ist für dich, wenn du aus der Reha kommst oder nach einer längeren Trainingspause wieder vorsichtig einsteigen möchtest und bereits die Trainingsfreigabe deines Arztes hast. Ziel ist es nicht, Rekorde zu brechen, sondern Stabilität, Beweglichkeit und Körpergefühl wiederzugewinnen – auf sichere, schonende und dennoch wirksame Weise. Auch wenn du schon länger jung bist, ist dieser Trainingsplan für dich geeignet, denn er kommt ohne Übungen am Boden aus und holt dich dort ab, wo du gerade bist.

Denn genau jetzt ist Krafttraining wichtig, da es dir zahlreiche Vorteile bringt (Wonisch, 2012):

- **Muskelmasse & Kraft erhalten**
Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir ohne Training bis zu 40 % unserer Muskelmasse und -kraft bis ins hohe Alter. Krafttraining wirkt diesem Abbau gezielt entgegen.
- **Stoffwechselgesundheit fördern**
Mehr Muskelmasse bedeutet eine bessere Insulinsensitivität und hilft bei der Prävention und Behandlung von Typ-2-Diabetes und Insulinresistenz.
- **Prognostischer Gesundheitsfaktor**
Muskelkraft ist ein unabhängiger Prädiktor für die Gesamt-, Herz-Kreislauf- und Krebssterblichkeit – sowohl bei Gesunden als auch bei chronisch Kranken.
- **Alltagskompetenz steigern**
Krafttraining verbessert Gleichgewicht, Koordination und Bewegungssicherheit – das senkt das Sturzrisiko und erhöht die Selbstständigkeit im Alltag.
- **Lebensqualität erhöhen**
Ob beim Gehen, Stiegensteigen oder Tragen – kräftigere Muskeln bedeuten mehr Freiheit und Selbstbestimmtheit.
- **Positive Effekte auf Herz und Kreislauf**

Regelmäßiges Krafttraining kann den Ruheblutdruck senken und führt zu günstigeren Herz-Kreislauf-Reaktionen bei körperlicher Belastung.

- Für jedes Alter & Geschlecht effektiv
Verbesserungen der Muskelkraft von 25–100 % sind unabhängig vom Alter möglich – auch im höheren Lebensalter.
- Therapeutisch relevant
Nachgewiesene positive Effekte bei chronischer Herzinsuffizienz, Hypertonie, Diabetes mellitus Typ 2 und anderen internistischen Erkrankungen.
- Körperzusammensetzung optimieren
Krafttraining reduziert Körperfett, erhöht die fettfreie Masse und unterstützt damit nachhaltig die Gesundheit.

Was dich erwartet? Sanfte, funktionelle Übungen mit Fokus auf Mobilisation, Aktivierung der tiefliegenden Muskulatur und kontrollierter Kräftigung – vor allem der sogenannten Core-Muskulatur. Denn gerade sie ist nach längeren Pausen oft geschwächt, obwohl sie entscheidend für deine Haltung, dein Gleichgewicht und deine Alltagsbewegungen ist. Wenn du noch an einzelnen Stellen deines Bewegungsapparates nicht voll einsatzfähig bist, kannst du diese Areale beim Training zunächst bewusst auslassen und die dafür von deinem Physiotherapeuten oder Trainingstherapeuten angeleiteten Übungen durchführen.

In und kurz nach der Reha gilt mehr denn je: Qualität vor Quantität. Du trainierst mit deinem Körper – nicht gegen ihn. Du lernst, auf seine Signale zu hören und deine Belastung bewusst zu dosieren. Und du baust Schritt für Schritt ein stabiles Fundament auf, das dich langfristig trägt.

Wichtig: Training ist in diesem Stadium nur nach Freigabe deines Arztes erlaubt. Das ist auch die generelle Empfehlung für spätere Trainingspläne. Auch wenn du dich nach mehr sehnst – überstürze nichts. Fortschritte sind nicht immer sofort spürbar, aber sie kommen. Und mit jeder bewussten Bewegung tust du deinem Körper etwas Gutes.

Benötigtes Equipment: Widerstandsband, Wand, Tisch

Bereit für dein Comeback? Dann starten wir mit einem Trainingsplan, der dich sanft, sicher und effektiv zurück in Bewegung bringt. Noch verletzt? Dann trainiere (nach Freigabe deines Arztes) um die Verletzung herum.

Rehabilitation Trainingsplan Beispiel Woche 1 und 2

(Sanftes Krafttraining mit einem sehr leichten Übungslevel)

Die ersten beiden Wochen dienen dazu, dich langsam an das Training und die Übungen zu gewöhnen. Deshalb sollst du von jeder Übung das einfachste Level und nur einen Satz absolvieren. Du solltest 15 bis 20 Wiederholungen durchführen können (Plank ca. 30 Sekunden halten).

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Ausdauer)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Wand-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Air Rows (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Optional: 30 Minuten zügiges Spazieren gehen oder langsames Radfahren (du solltest noch in ganzen Sätzen sprechen können und etwas schwitzen)	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Wand-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Air Rows (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Rehabilitation Trainingsplan Beispiel Woche 3 bis 6

(Kraftausdauertraining Überlastungsmethode 2 Sätze je Übung mit leichtem bis sehr leichten Übungslevel)

Die Wochen drei bis sechs sind dazu da, dich an Krafttraining zu gewöhnen. Du übst erstmals mit mehreren Sätzen (2 Sätze je Übung, Satzpause 60 Sekunden), dein Training wird ausgedehnter und du beginnst, deine Muskeln zu spüren. Von einzelnen Übungen kannst du vielleicht schon eine Progression (ein Level) weiter gehen. Achte nun darauf, dass du ca. 15 Wiederholungen (Plank 30 Sekunden halten) einer Übung schaffst, aber nicht viel mehr.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Ausdauer)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Wand-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Air Rows (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Optional: 30 Minuten zügiges Spazieren gehen oder langsames Radfahren (du solltest noch in ganzen Sätzen sprechen können und etwas schwitzen)	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Wand-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Air Rows (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Rehabilitation Trainingsplan Beispiel Woche 7 bis 10

(Kraftausdauertraining Überlastungsmethode 2 Sätze je Übung mit leichtem bis sehr leichten Übungslevel, sowie Stufenintervalle 7,5 Minuten je Übung)

Die Wochen sieben bis zehn setzen nochmal neue Reize, um dich bis zum Abschluss des Trainingsplanes wirklich stärker zu machen. Deshalb gibt es einen dritten Trainingstag mit der Trainingsmethode Stufenintervalle (7,5 Minuten je Übung am Timer einstellen, 1 Wiederholung, ausschütteln, 2 Wiederholungen, Pause, 3, ..., bis du merkst, eine mehr schaffst du nicht, dann wieder runterzählen; wenn die Zeit nicht um ist, nochmal hoch oder Pause bis zur nächsten Übung, wenn sonst zu intensiv). Eine gute Verteilung der Trainings in der Woche wäre zum Beispiel Montag, Mittwoch, Freitag.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Stufenintervalle)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Wand-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Air Rows (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, Gelenke durchbewegen (Kopfkreisen, Schulterkreisen, Hüftkreisen, etc.) Hauptteil (Stufenintervalle): Wand-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Air Rows (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE, mit Shoulder Taps - 1xlinks, 1xrechts = eine Wiederholung) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Wand-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Air Rows (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Gratulation, du hast 10 Wochen trainiert und bist stärker geworden! Wie wäre es mit schwierigeren Übungsprogressionen oder dem nächsten Trainingsplan Level? Es bietet sich nun und auch später bei den anderen Trainingsplänen bevor du den nächsten Trainingsplan startest eine Deload-Woche an, in der du weniger trainierst, nochmal etwas an der Übungstechnik feilst und dich auf den Start des neuen Trainingsplans die Woche darauf freust.