01.01 Gewichtsreduktion

Ganzkörper-Krafttraining mit Widerstandsbändern und funktionellen Übungen

Parameter	Inhalt
Zielgruppe	Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene ohne akute Beschwerden
Trainingshäufigkeit	3 Einheiten pro Woche plus 2 bis 4 lockere Bewegungsfenster im Alltag
Dauer pro Einheit	ca. 60 Minuten + Optionaler Zusatzblock
Intensität	moderat bis anstrengend, RPE 6-8/10, technisch sauber
Material	Widerstandsbänder und Yogamatte

Trainingsprinzip: Für nachhaltige Gewichtsreduktion werden regelmässige Alltagsbewegung, Ganzkörper-Krafttraining mit Widerstandsbändern und ein moderater Kreislaufanteil kombiniert. Ziel ist ein erhöhter Energieumsatz bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse. Entscheidend sind saubere Technik, regelmässige Durchführung und dosierte Progression. **Progression:** Sobald die obere Wiederholungszahl technisch sauber erreicht wird, Widerstand oder Wiederholungsumfang schrittweise erhöhen.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Temperatur erhöhen, Beweglichkeit und Stabilität vorbereiten	6-10 Min.	Low-Impact Cardio, Mobilität, Aktivierung
Hauptteil	Kalorienverbrauch, Muskelerhalt, Körperformung	30-40 Min.	Bein-, Zug-, Druck- und Rumpfmuster
Ausklingen	Puls senken, Spannung regulieren, Beweglichkeit erhalten	5-8 Min.	lockeres Gehen, Dehnen, Atemfokus

Einwärmen

Low-Impact Schrittvariationen
Belastung: Kreislauf
Ausführung: 2 Minuten lockeres Marschieren, dann seitliche Schritte, Fersen zum Gesäss und Armkreisen ergänzen.
Umfang: 1 Satz x 5-6 Min. | Pause -
Technik: Aufrecht bleiben, Tempo langsam steigern.

Cat-Camel und Brustwirbelsäulenrotation
Belastung: Wirbelsäule/Rumpf
Ausführung: Im Vierfüsserstand Rücken kontrolliert runden und strecken, danach im gleichen Stand die Brustwirbelsäule öffnen.
Umfang: 1-2 Sätze x 6-8 je Richtung | Pause kurz
Technik: Schmerzfrei, ohne Schwung, Atmung ruhig.

Glute Bridge Aktivierung
Belastung: Gesäss/Hüfte
Ausführung: Rückenlage, Füsse aufstellen, Becken anheben und oben kurz stabil halten.
Umfang: 1-2 Sätze x 10-12 | Pause 30 Sek.
Technik: Rippen unten halten, Druck über Fersen/Mittelfuss.

Hauptteil

Band Squat mit Schulterzug
Belastung: Beine/Gesäss/oberer Rücken
Ausführung: Band unter beide Füsse legen, Enden halten, in die Kniebeuge gehen und beim Aufrichten die Ellbogen nach hinten ziehen.
Umfang: 3 Sätze x 10-14 | Pause 45-60 Sek.
Technik: Knie folgen den Füssen, Rücken lang, Band kontrolliert führen.

Seitlicher Band Walk
Belastung: Gesäss/Hüftstabilität
Ausführung: Band oberhalb der Knie oder um die Füsse, leichte Kniebeuge halten und kleine Schritte seitwärts ausführen.
Umfang: 3 Sätze x 10-14 Schritte je Richtung | Pause 45 Sek.
Technik: Füsse parallel, Knie stabil, Oberkörper ruhig.

Glute Bridge mit Band
Belastung: Gesäss/Hinterseite Beine
Ausführung: Rückenlage auf Matte, Band oberhalb der Knie, Becken anheben und Knie leicht nach aussen gegen das Band führen.
Umfang: 3 Sätze x 12-16 | Pause 45 Sek.
Technik: Rippen unten halten, Becken kontrolliert, kein Hohlkreuz.

Band Pull-Apart
Belastung: oberer Rücken/Schulter
Ausführung: Band auf Brusthöhe halten, Arme öffnen, Schulterblätter nach hinten unten führen.
Umfang: 3 Sätze x 12-16 | Pause 45 Sek.
Technik: Nacken locker, Rippen nicht stark anheben.

Schräger Mountain Climber
Belastung: Rumpf/Kreislauf
Ausführung: Hände auf Bank oder Wand, Knie abwechselnd kontrolliert Richtung Brust führen.
Umfang: 3 Sätze x 30-40 Sek. | Pause 45-60 Sek.
Technik: Becken ruhig, gleichmässig atmen, kein Hohlkreuz.

Dead Bug
Belastung: tiefer Rumpf
Ausführung: Rückenlage, Arme und Beine in Tischposition, diagonal Arm und Bein langsam absenken.
Umfang: 3 Sätze x 6-10 je Seite | Pause 45 Sek.
Technik: Lendenwirbelsäule bleibt kontrolliert am Boden.

Band Good Morning
Belastung: Hintere Kette/Gesäss/Rumpf
Ausführung: Band unter beide Füsse legen und über den oberen Rücken führen. Hüfte nach hinten schieben, Oberkörper kontrolliert nach vorne neigen und wieder aufrichten.
Umfang: 3 Sätze x 10-14 | Pause 45-60 Sek.
Technik: Rücken lang, Knie leicht gebeugt, Bewegung aus der Hüfte, kein Rundrücken.

Stuhl-Dips leicht
Belastung: Arme/Schultergürtel
Ausführung: Hände an Stuhlkante, Ellbogen beugen und strecken, Beine angewinkelt als leichtere Variante.
Umfang: 2 Sätze x 8-12 | Pause 60 Sek.
Technik: Schultern weg von Ohren, nur schmerzfreien Bereich nutzen.

Optionaler Zusatzblock

Intervall Gehen
Belastung: Kreislauf/Fettstoffwechsel
Ausführung: Draussen oder auf Laufband: 1 Minute zügig, 1 Minute locker im Wechsel.
Umfang: 8-12 Wiederholungen | total 16-24 Min.
Technik: Zügig heisst sprechen möglich, singen nicht mehr.

Treppen- oder Stufenintervalle
Belastung: Beine/Kreislauf
Ausführung: Eine stabile Treppe oder Stufe nutzen, langsam starten und kontrolliert absteigen.
Umfang: 6-10 Runden x 45 Sek. | Pause 45-60 Sek.
Technik: Nur bei sicherer Technik, Geländer bei Bedarf nutzen.

Ausklingen

Locker gehen und Nasenatmung
Belastung: Regeneration
Ausführung: Gehtempo reduzieren, ein- und ausatmen verlängern, Schultern locker lassen.
Umfang: 1 Satz x 3-5 Min. | Pause -
Technik: Nicht abrupt stoppen, Herzfrequenz langsam senken.

Waden und hintere Kette dehnen
Belastung: Wade/Beinrückseite
Ausführung: Ferse am Boden halten, Becken leicht nach hinten schieben, ruhige Dehnung.
Umfang: 1-2 Sätze x 20-30 Sek. je Seite | Pause kurz
Technik: Kein Federn, Dehnung angenehm halten.

Brustöffnung an Wand oder Türrahmen
Belastung: Brust/Schulter
Ausführung: Unterarm an Wand oder Türrahmen, Oberkörper langsam wegdrehen.
Umfang: 1-2 Sätze x 20-30 Sek. je Seite | Pause kurz
Technik: Schulter bleibt tief, keine Schmerzen.