ALFARI

Heimtrainingsplan

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Zwei Einheiten für zu Hause mit Ausstattungscheck.

So benutzt du deinen Plan

Lies zuerst die Originalanleitung auf der folgenden Seite. Dort stehen Anwendung, Vorgaben und wichtige Hinweise.

1. Orientierung

Prüfe Zielgruppe, Ausstattung und die vorgesehene Wochenstruktur.

2. Vorgaben lesen

Nutze die Übungen und Hinweise in den folgenden Originalseiten.

3. Dokumentieren

Nutze die vorgesehene Aufzeichnung. Falls angeboten, steht die passende Excel-Datei separat bereit.

Die folgenden Trainingsvorgaben wurden unverändert aus der öffentlichen Datei übernommen.
alfari.de/downloads/ | Quelle abgerufen am 05.11.2026

Einfacher Heimtrainingsplan

Zwei Einheiten mit stabilem Stuhl, Rucksack und wenig Platz.

Ein sinnvoller Heimtrainingsplan braucht keine große Gerätesammlung. Ein stabiler Stuhl, ein belastbarer Rucksack und eine freie Bodenfläche reichen für diesen einfachen Einstieg. Der ALFARI-Unterschied ist der Ausstattungscheck: Eine Übung wird nur verwendet, wenn Gerät, Auflage und Umgebung vorher als stabil geprüft wurden.

ALFARI-Ausstattungscheck

- Zwei Einheiten pro Woche mit mindestens einem freien Tag dazwischen.
- Stufe 1: freie Fläche und stabiler Stuhl - Aufstehen, Wanddrücken, Glute Bridge, Wadenheben und Rumpf.
- Stufe 2: geschlossener, belastbarer Rucksack - sichere Zug-, Druck- und Tragevarianten ergänzen.
- Stufe 3: geprüftes Widerstandsband nur mit dafür vorgesehener sicherer Befestigung verwenden.

Ohne unsichere Improvisation

- Keine Türen, Türklinken, Tische oder ungeprüften Befestigungen als Zuganker verwenden.
- Wähle eine erhöhte Liegestützposition, die nicht verrutschen kann.
- Wird eine Übung durch mehr Gewicht instabil, erhöhe zuerst Wiederholungen oder verlangsame die Bewegung.

Hinweis: Wähle Übungen, Bewegungsumfang und Belastung passend zu deiner aktuellen Situation. Beende die Einheit bei plötzlich auftretenden Schmerzen, Schwindel, ungewöhnlicher Atemnot oder anderen Warnzeichen. Bei Erkrankungen, Verletzungen oder Unsicherheit ist vor Beginn oder Veränderung des Trainings eine fachliche medizinische oder therapeutische Abklärung sinnvoll.

Heimtraining - Einheit A

Grundbewegungen mit stabilen Kontaktpunkten und einfacher Belastungssteuerung.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Aufstehen und Hinsetzen	Stabiler Stuhl, Hände bei Bedarf unterstützend	1-2 x 6-12	
Erhöhte Liegestütze	Feste Wand oder stabile Arbeitsfläche	1-2 x 6-12	
Einarmiges Rudern	Rucksack, freie Hand sicher abgestützt	1-2 x 6-12 je Seite	
Glute Bridge	Am Boden, Füße stabil aufgestellt	1-2 x 8-12	
Dead Bug	Kleine kontrollierte Bewegungsweite	1-2 x 6-10 je Seite	

Durchführung

Prüfe Stuhl, Arbeitsfläche und Rucksack vor jedem Beginn. Alle Wiederholungen sollen ohne Rutschen, Wackeln oder hektisches Abfangen möglich sein.

Was lief kontrolliert und gut?
Was passe ich beim nächsten Mal an?

Heimtraining - Einheit B

Eine zweite Variante mit wenigen, weiterhin gut kontrollierbaren Übungen.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Unterstützter Ausfallschritt	Kleine Bewegungsweite neben stabilem Stuhl	1-2 x 6-10 je Seite	
Rucksack-Bodendrücken	In Rückenlage, Rucksack sicher mit beiden Händen	1-2 x 6-12	
Vorgebeugtes Rudern	Rucksack mit beiden Händen, Rücken stabil	1-2 x 6-12	
Wadenheben	Mit leichter Handunterstützung am stabilen Stuhl	1-2 x 8-15	
Koffertragen	Rucksack seitlich tragen, freie Strecke	1-2 x 20-40 Sek.	

Durchführung

Halte die Laufstrecke frei. Beim Koffertragen bleibt der Oberkörper aufrecht; beende den Durchgang, sobald die Haltung deutlich ausweicht.

Was lief kontrolliert und gut?
Was passe ich beim nächsten Mal an?

Vier Wochen Heimtraining

Regelmäßigkeit dokumentieren und Belastung nachvollziehbar verändern.

Fülle den Rucksack nur in kleinen Schritten schwerer. Vorrang haben kontrollierte Wiederholungen, eine stabile Umgebung und eine sichere Handhabung.

Woche	Einheit A	Einheit B	Rucksack	Erholung 1-10	Beobachtung
1					
2					
3					
4					

Mein nächster sinnvoller Schritt

Steigere nur, wenn Ausführung, Erholung und Beschwerdenlage passen. Ein Plan ist eine Orientierung und ersetzt keine medizinische, therapeutische oder individuelle fachliche Beurteilung.