

## Trainingsplan: Oberkörper & Core in der Reha

---

Dieser Plan gibt dir eine einfache Struktur für ergänzendes Training während der Kreuzbandriss-Reha. Alle Übungen sind so gewählt, dass dein Knie nicht belastet wird. Trainiere 2–3x pro Woche, jeweils 20–30 Minuten. Passe Gewicht und Wiederholungen an dein aktuelles Level an – es geht um Muskelerhalt und Stabilität, nicht um Bestleistungen.

**Ab wann?** Dieser Plan ist ab Reha-Woche 3+ geeignet – sobald du sicher auf Kurzhanteln und Maschinen zugreifen kannst. In den ersten Tagen nach OP fokussiere dich auf die Physio-Übungen.

*Wichtig: Sprich vorher mit deiner Physiopraxis oder Ärzt:in, welche Übungen in deiner aktuellen Reha-Phase erlaubt sind. Taste dich langsam ran.*

### Übungsübersicht

#### A – Oberkörper

**A1** Übung: Kurzhantel-Bankdrücken (flach) – Position: liegend – Zielmuskulatur: Brust, Trizeps – Formhinweis: Ellbogen ca. 45 vom Körper, Schulterblätter zusammen

**A2** Übung: Kurzhantel-Rudern einarmig – Position: sitzend / Bankstütze – Zielmuskulatur: Rücken, Bizeps – Formhinweis: Rücken gerade, kein Schwung, Ellbogen eng am Körper

**A3** Übung: Schulterdrücken (Kurzhanteln) – Position: sitzend – Zielmuskulatur: Schultern, Trizeps – Formhinweis: Nicht ins Hohlkreuz fallen, Gewicht kontrolliert absenken

**A4** Übung: Latzug – Position: sitzend – Zielmuskulatur: Rücken, Bizeps – Formhinweis: Zur Brust ziehen, nicht in den Nacken

**A5** Übung: Seitheben (Kurzhanteln) – Position: sitzend – Zielmuskulatur: Seitliche Schulter – Formhinweis: Leichtes Gewicht, langsam heben, nicht über Schulterhöhe

#### B – Core

**B1** Übung: Unterarmstütz (Plank) – Position: liegend – Zielmuskulatur: Rumpf, tiefer Bauch – Formhinweis: Körper gerade, kein Durchhängen, Bauchnabel nach innen

**B2** Übung: Seitlicher Unterarmstütz – Position: liegend – Zielmuskulatur: Seitliche Rumpfmuskulatur – Formhinweis: Hüfte nicht absinken lassen, Kopf in Verlängerung

**B3** Übung: Dead Bug – Position: liegend (Rücken) – Zielmuskulatur: Tiefer Bauch, Koordination – Formhinweis: Unteren Rücken am Boden halten, langsam arbeiten

**B4** Übung: Pallof Press (Kabelzug) – Position: sitzend / kniend – Zielmuskulatur: Rumpf, Anti-Rotation – Formhinweis: Arme langsam strecken, Rumpf bewegt sich nicht

**B5 Übung:** Beinheben liegend (gesundes Bein) – Position: liegend (Rücken) – Zielmuskulatur: Unterer Bauch, Hüftbeuger – Formhinweis: Unteren Rücken am Boden lassen, Bein langsam senken

## Trainingsstruktur

*Wähle pro Einheit 3–4 Oberkörper-Übungen und 2–3 Core-Übungen. Wechsle zwischen den Einheiten ab.*

**Woche A** (Einheiten 1–3) → **Woche B** (Einheiten 4–6) → **Deload-Woche** (leichtere Gewichte, gleiche Übungen)

**Deload-Woche:** *Reduziere das Gewicht um ca. 30 %, mach die gleichen Übungen mit denselben Wiederholungen. Dein Körper braucht Erholung, um stärker zurückzukommen. Das ist kein Rückschritt – das ist Teil des Plans.*

## Beispiel-Einheit

*So könnte eine ausgefüllte Einheit aussehen.*

Feld	Eintrag
Datum	18.03.2026
Reha-Woche	3
Schmerz vorher (1–10)	2
Stimmung vorher (1–10)	6

**1 Übung:** Kurzhantel-Bankdrücken – Gewicht: 6 kg – Sätze: 3 – Wdh.: 10 – Erledigt:

**2 Übung:** Kurzhantel-Rudern einarmig – Gewicht: 8 kg – Sätze: 3 – Wdh.: 10 – Erledigt:

**3 Übung:** Schulterdrücken – Gewicht: 4 kg – Sätze: 3 – Wdh.: 12 – Erledigt:

**4 Übung:** Plank – Gewicht: – – Sätze: 3 – Wdh.: 30 Sek. – Erledigt:

**5 Übung:** Dead Bug – Gewicht: – – Sätze: 3 – Wdh.: 8 je Seite – Erledigt:

**Schmerz nachher (1–10)** Eintrag: 2

**Stimmung nachher (1–10)** Eintrag: 8

**Notiz** Eintrag: Schulterdrücken noch wackelig, nächstes Mal auf Form achten. Stimmung danach deutlich besser.

## Einheit 1

**Datum**

**Reha-Woche**

**Schmerz vorher (1–10)** Eintrag: \_\_\_\_

**Stimmung vorher (1–10)** Eintrag: \_\_\_\_

**Übungen**

1 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

2 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

3 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

4 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

5 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

6 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

**Nach dem Training**

Schmerz nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_

Stimmung nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_

Notiz

Einheit abgeschlossen:

**Einheit 2**

Datum

Reha-Woche

Schmerz vorher (1–10) Eintrag: \_\_\_

Stimmung vorher (1–10) Eintrag: \_\_\_

**Übungen**

1 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

2 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

3 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

4 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

5 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

6 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

**Nach dem Training**

Schmerz nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_

Stimmung nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_

Notiz

Einheit abgeschlossen:

**Einheit 3****Datum****Reha-Woche****Schmerz vorher (1–10) Eintrag:** \_\_\_\_**Stimmung vorher (1–10) Eintrag:** \_\_\_\_**Übungen**1 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 2 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 3 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 4 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 5 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 6 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: **Nach dem Training****Schmerz nachher (1–10) Eintrag:** \_\_\_\_**Stimmung nachher (1–10) Eintrag:** \_\_\_\_**Notiz****Einheit abgeschlossen:** **Einheit 4****Datum****Reha-Woche****Schmerz vorher (1–10) Eintrag:** \_\_\_\_**Stimmung vorher (1–10) Eintrag:** \_\_\_\_**Übungen**1 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 2 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 3 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 4 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 5 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 6 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt:

***Nach dem Training***

Schmerz nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

Stimmung nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

Notiz

Einheit abgeschlossen: **Einheit 5**

Datum

Reha-Woche

Schmerz vorher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

Stimmung vorher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

***Übungen***1 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 2 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 3 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 4 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 5 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: 6 Sätze: \_\_\_\_ – Wdh.: \_\_\_\_ – Erledigt: ***Nach dem Training***

Schmerz nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

Stimmung nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

Notiz

Einheit abgeschlossen: **Einheit 6**

Datum

Reha-Woche

Schmerz vorher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

Stimmung vorher (1–10) Eintrag: \_\_\_\_

## Übungen

1 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

2 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

3 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

4 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

5 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

6 Sätze: \_\_\_ – Wdh.: \_\_\_ – Erledigt:

## Nach dem Training

Schmerz nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_

Stimmung nachher (1–10) Eintrag: \_\_\_

Notiz

Einheit abgeschlossen:

## Empfehlung: Beispiel-Woche

**Montag** Einheit: Einheit 1 – Fokus: Oberkörper Drücken (A1, A3, A5) + Core (B1, B3)

**Mittwoch** Einheit: Einheit 2 – Fokus: Oberkörper Ziehen (A2, A4) + Core (B2, B4)

**Freitag** Einheit: Einheit 3 – Fokus: Ganzer Oberkörper (A1, A2, A3) + Core (B1, B5)

*Du kannst die Tage verschieben – wichtig ist mindestens ein Ruhetag zwischen den Einheiten.*

## Fortschritt tracken

**Woche A (1)** Einheiten geschafft: \_\_\_ / 3

**Woche B (2)** Einheiten geschafft: \_\_\_ / 3

**Deload** Einheiten geschafft: \_\_\_ / 3 – Gewicht gesteigert?: leichter

**Woche A (3)** Einheiten geschafft: \_\_\_ / 3

**Woche B (4)** Einheiten geschafft: \_\_\_ / 3

**Deload** Einheiten geschafft: \_\_\_ / 3 – Gewicht gesteigert?: leichter

## Siehe auch

- **Tracking-Sheet** – tracke deinen Fortschritt wöchentlich
- **Checkliste Return-to-Sport** – wann du bereit bist, in deinen Sport zurückzukehren