

Wohlfühl-Workout für Zuhause

**Stark · Stabil ·
Selbstbestimmt**

Jacqueline Näther-Piatraschk

JNP-COACH

KAPITEL 4 · AKTIVIEREN

Willkommen im letzten und kraftvollsten Kapitel Deines Guides: dem Aktivieren.

Wenn Du das Wort „Training“ hörst, denkst Du vielleicht an Anstrengung, Schweiß und komplizierte Geräte im Fitnessstudio. Lass uns diesen Gedanken für einen Moment beiseitelegen. Denn bei diesem Plan geht es um etwas völlig anderes. Es geht um ein **Wohlfühl-Workout für Zuhause**, das Deinen Körper stärkt, ohne ihn auszulaugen.

Du hältst einen kompletten Trainingsplan in den Händen, der speziell für Frauen in den Wechseljahren entwickelt wurde. Das Beste daran: Du brauchst keinerlei Geräte, denn Du arbeitest mit dem effektivsten Tool, das Du besitzt – Deinem eigenen Körpergewicht.

Warum diese 6 Übungen so wirkungsvoll sind

Wir haben in den goldenen Regeln gelernt, dass der Schutz Deiner Muskulatur der Schlüssel zu einem aktiven Stoffwechsel ist. Genau hier setzen wir an. Mit nur **6 gezielten Übungen in rund 20 Minuten** gibst Du Deinem Körper die entscheidenden Impulse, um wertvolle Muskelmasse zu erhalten, Deine Haltung zu verbessern und Dich von innen heraus stabil und stark zu fühlen.

Das Besondere an diesem Plan ist, dass er Dich genau dort abholt, wo Du gerade stehst. Für jede Übung gibt es eine **Einsteiger- und eine Fortgeschrittenen-Variante**. So kannst Du sicher starten und Dich langsam steigern, ganz in Deinem eigenen Tempo.

Sieh diese Zeit nicht als Pflicht, sondern als eine Verabredung mit Dir selbst. Ein paar Mal pro Woche investierst Du gezielt in Deine Kraft, Deine Stabilität und Deine hormonelle Balance.

**Bist Du bereit, Deine Kraft neu zu entdecken?
Dann lass uns loslegen!**

1

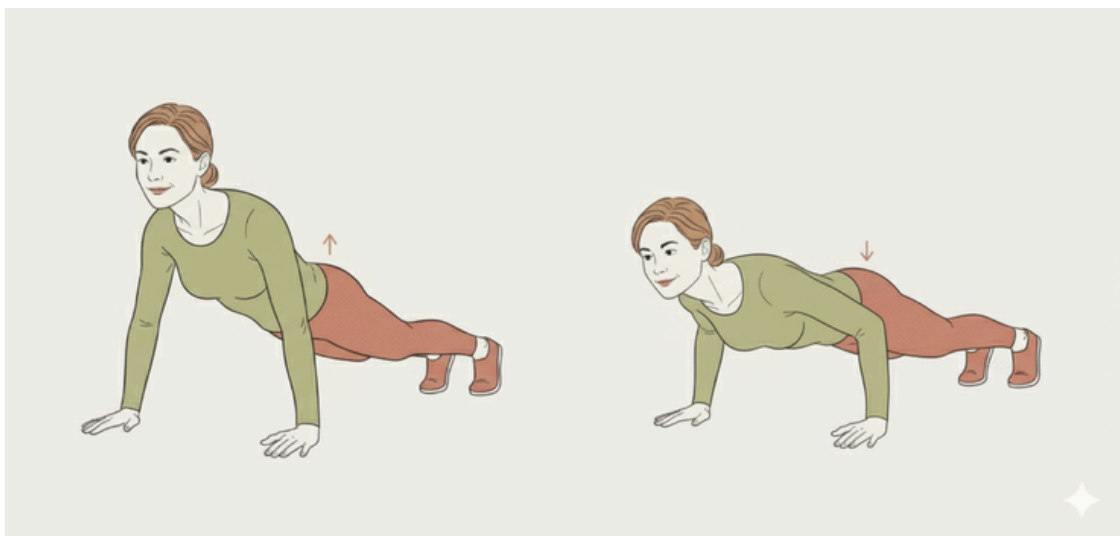
Der Liegestütz – Deine Kraft für einen starken Oberkörper & eine aufrechte Haltung

Warum diese Übung Gold wert ist:

Der Liegestütz ist ein zeitloser Klassiker – und das aus gutem Grund. Er ist eine der effektivsten Übungen, um deinen gesamten Oberkörper zu kräftigen: Deine Arme, Schultern und deine Brustmuskulatur. Eine starke Brustmuskulatur sorgt für eine aufrechte, selbstbewusste Haltung und gibt dir die Kraft für alltägliche Dinge wie das Tragen von Einkaufstaschen oder das Hochheben deiner Enkelkinder.

So geht's – Schritt für Schritt:

- Startposition: Beginne im Vierfüßlerstand auf einer Matte. Deine Hände sind direkt unter deinen Schultern, deine Finger weit gespreizt. Strecke nun deine Beine nach hinten aus, sodass dein Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet. Spanne deinen Bauch und deinen Po fest an – stell dir vor, dein Körper ist ein Brett.
- Die Bewegung: Beuge nun langsam deine Arme und senke deinen Körper kontrolliert in Richtung Boden ab. Dein Brustkorb führt die Bewegung an. Gehe nur so tief, wie du die Spannung halten kannst.
- Der Weg nach oben: Drücke dich kraftvoll aus den Armen wieder nach oben in die Ausgangsposition, ohne die Rumpfspannung zu verlieren. Atme dabei aus.



1

Der Liegestütz – Deine Kraft für einen starken Oberkörper & eine aufrechte Haltung

Deine Varianten – Finde dein Level:

- Einsteiger-Variante (Der Knie-Liegestütz): Wenn die klassische Variante noch zu schwer ist, ist das überhaupt kein Problem! Führe die gesamte Übung einfach auf den Knien statt auf den Füßen aus. Achte auch hier darauf, dass dein Körper von den Knien bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Das ist der perfekte Weg, um die nötige Kraft sicher aufzubauen.
- Fortgeschrittenen-Variante (Mit erhöhten Füßen): Wenn du eine echte Herausforderung suchst, lege deine Füße auf einer kleinen Erhöhung ab, zum Beispiel auf der untersten Treppenstufe oder einem stabilen Hocker. Das verlagert mehr Gewicht auf deinen Oberkörper und intensiviert die Übung.

Dein Plan:

- Wiederholungen: 8 - 12
- Sätze: 2 - 3 (mit ca. 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen)

2

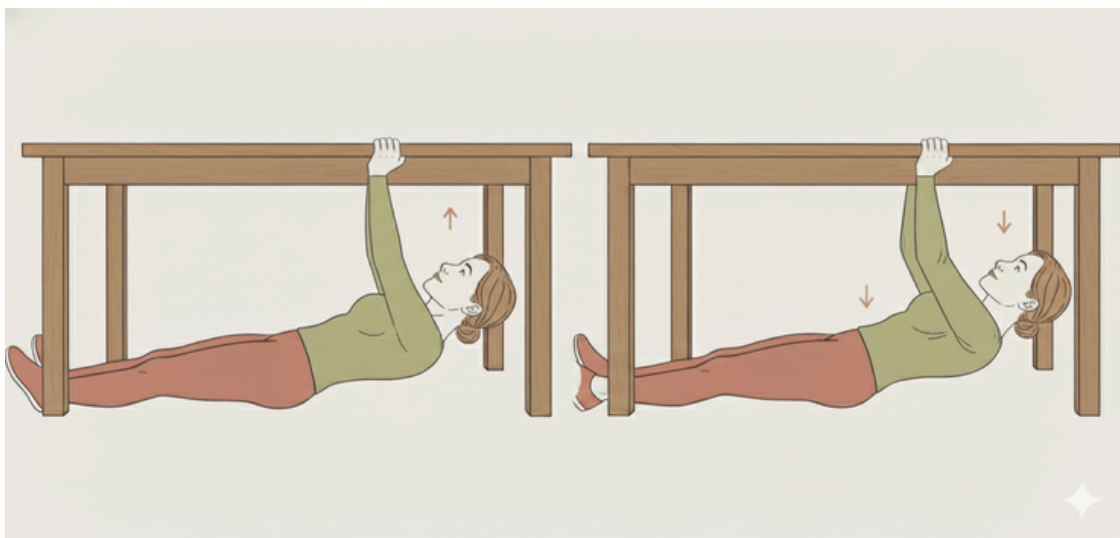
Das Rudern am Tisch – Dein Geheimnis für einen gesunden Rücken & starke Arme

Warum diese Übung Gold wert ist:

Wir sitzen oft viel zu viel, was unseren oberen Rücken schwächt und zu einer nach vorne gebeugten Haltung führt. Das Rudern ist die perfekte Gegenbewegung! Es stärkt gezielt die Muskulatur zwischen deinen Schulterblättern und deinen Bizeps. Das Ergebnis: eine aufrechte Haltung, weniger Verspannungen im Nacken und schön definierte Arme.

So geht's – Schritt für Schritt:

- Startposition: Lege dich unter einen sehr stabilen Esstisch. Greife die Tischkante mit beiden Händen, etwas weiter als schulterbreit. Deine Füße sind aufgestellt, dein Körper bildet eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien.
- Die Bewegung: Ziehe nun deine Brust kraftvoll nach oben in Richtung Tischkante. Stell dir vor, du ziehst deine Schulterblätter hinten zusammen. Halte die Position für einen kurzen Moment.
- Der Weg nach unten: Senke deinen Körper langsam und kontrolliert wieder ab, bis deine Arme fast gestreckt sind.



2

Das Rudern am Tisch – Dein Geheimnis für einen gesunden Rücken & starke Arme

Deine Varianten – Finde dein Level:

- Einsteiger-Variante (Mit angewinkelten Beinen): Je stärker du deine Beine anwinkelst, desto aufrechter ist dein Körper und desto leichter wird die Übung. Du kannst auch ein Widerstandsband an einer Türklinke befestigen und die Ruderbewegung im Stehen ausführen.
- Fortgeschrittenen-Variante (Mit gestreckten Beinen): Je weiter du deine Beine ausstreckst, desto mehr deines Körpergewichts musst du bewegen und desto anspruchsvoller wird die Übung.

Dein Plan:

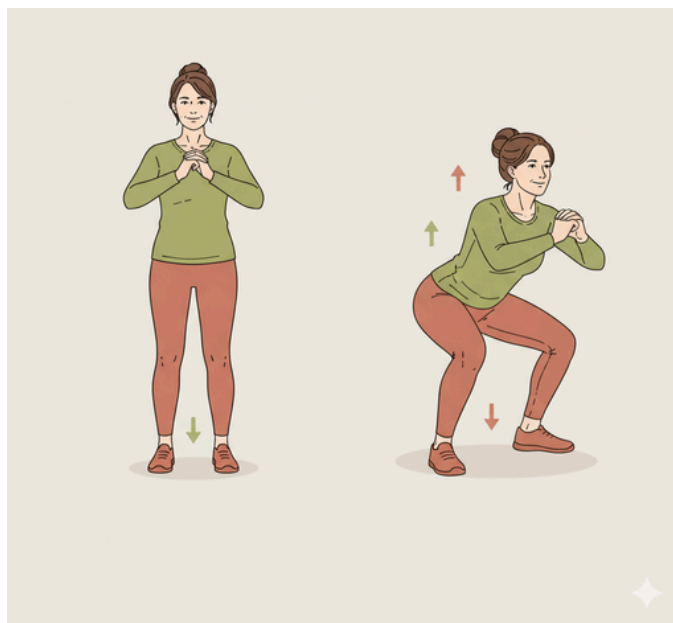
- Wiederholungen: 8 - 12
- Sätze: 2 - 3

Warum diese Übung Gold wert ist:

Die Kniebeuge ist die Königin der Übungen. Sie kräftigt nicht nur deine kompletten Beine und deinen Po, sondern aktiviert auch deinen gesamten Rumpf. Jeder Gang die Treppe hoch, das Aufstehen vom Stuhl oder das Heben einer Kiste wird dir mit starken Beinen leichter fallen. Außerdem verbrennt diese große Muskelgruppe ordentlich Energie und hält so deinen Stoffwechsel auf Trab.

So geht's – Schritt für Schritt:

- Startposition: Stell dich etwa hüftbreit hin, deine Zehen zeigen leicht nach außen. Dein Blick geht geradeaus, deine Brust ist aufgerichtet.
- Die Bewegung: Stell dir vor, du setzt dich auf einen Stuhl, der weit hinter dir steht. Schiebe deinen Po nach hinten und unten. Dein Rücken bleibt dabei gerade. Gehe so tief, wie es sich für dich gut und sicher anfühlt.
- Der Weg nach oben: Drücke dich aus der Kraft deiner Fersen wieder kraftvoll nach oben in den aufrechten Stand. Spanne am obersten Punkt bewusst deinen Po an.



3

Die Kniebeuge – Deine Kraftquelle für Alltag & straffe Beine

Deine Varianten – Finde dein Level:

- Einsteiger-Variante (Die Stuhl-Hilfe): Führe die Übung direkt vor einem Stuhl oder dem Sofa aus. Setze dich bei jeder Wiederholung kurz und kontrolliert hin und stehe wieder auf. Das gibt dir Sicherheit und schult den perfekten Bewegungsablauf.
- Fortgeschrittenen-Variante (Der Sprung): Wenn du dich sehr sicher fühlst, kannst du aus der tiefen Hocke einen kleinen Sprung nach oben einbauen. Lande weich und gehe direkt in die nächste Kniebeuge. Das trainiert zusätzlich deine Schnellkraft.

Dein Plan:

- Wiederholungen: 10 - 15
- Sätze: 2 - 3

4

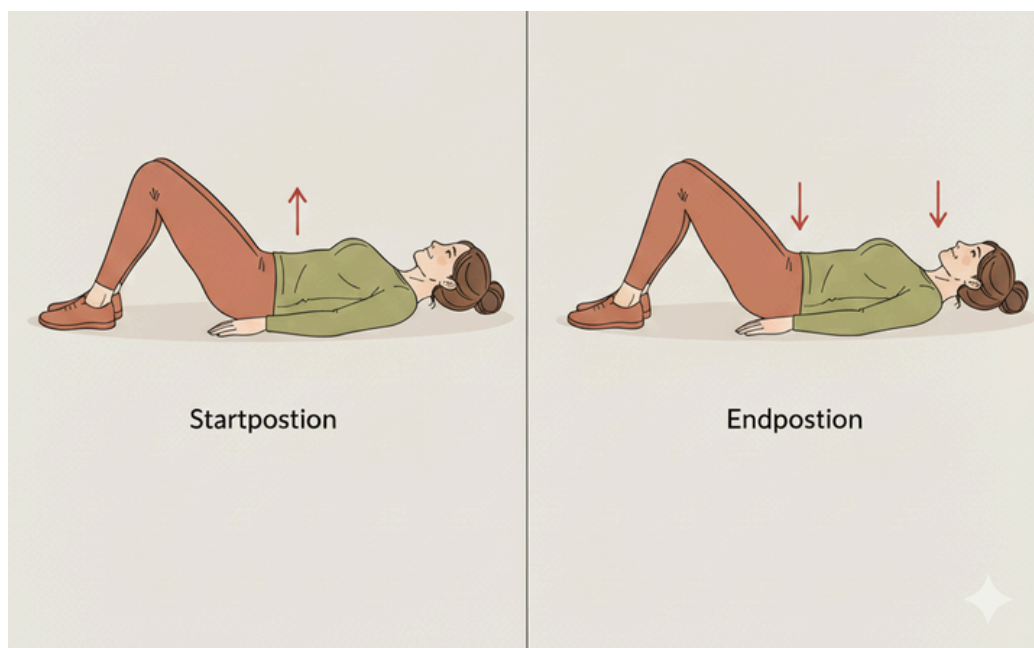
Die Beckenbrücke (Glute Bridge) – Dein Aktivator für einen knackigen Po & gesunden unteren Rücken

Warum diese Übung Gold wert ist:

Diese Übung ist ein wahrer Segen für den oft vernachlässigten Po und die Beinrückseite. Eine starke Gesäßmuskulatur sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch dein wichtigster Schutz für einen gesunden und schmerzfreien unteren Rücken. Die Beckenbrücke aktiviert diese Muskeln gezielt, ohne die Knie zu belasten.

So geht's – Schritt für Schritt:

- Startposition: Lege dich auf den Rücken, stelle deine Füße hüftbreit und nah am Gesäß auf. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper.
- Die Bewegung: Spanne deinen Po fest an und hebe dein Becken langsam vom Boden ab, bis dein Körper von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie bildet. Halte diese Spannung am obersten Punkt für 2-3 Sekunden.
- Der Weg nach unten: Senke dein Becken langsam und Wirbel für Wirbel wieder ab, bis es kurz über dem Boden schwebt, und starte die nächste Wiederholung.



4

Die Beckenbrücke (Glute Bridge) – Dein Aktivator für einen knackigen Po & gesunden unteren Rücken

Deine Varianten – Finde dein Level:

- Einsteiger-Variante (Beidbeinig): Führe die Übung genau wie oben beschrieben mit beiden Füßen fest auf dem Boden aus. Konzentriere dich voll auf die Anspannung im Po.
- Fortgeschrittenen-Variante (Einbeinig): Strecke ein Bein gerade nach oben zur Decke aus und führe die Bewegung nur mit der Kraft des Standbeins aus. Das ist deutlich anspruchsvoller und trainiert zusätzlich deine Stabilität.

Dein Plan:

- Wiederholungen: 10 - 15 (pro Seite bei der einbeinigen Variante)
- Sätze: 2 - 3

5

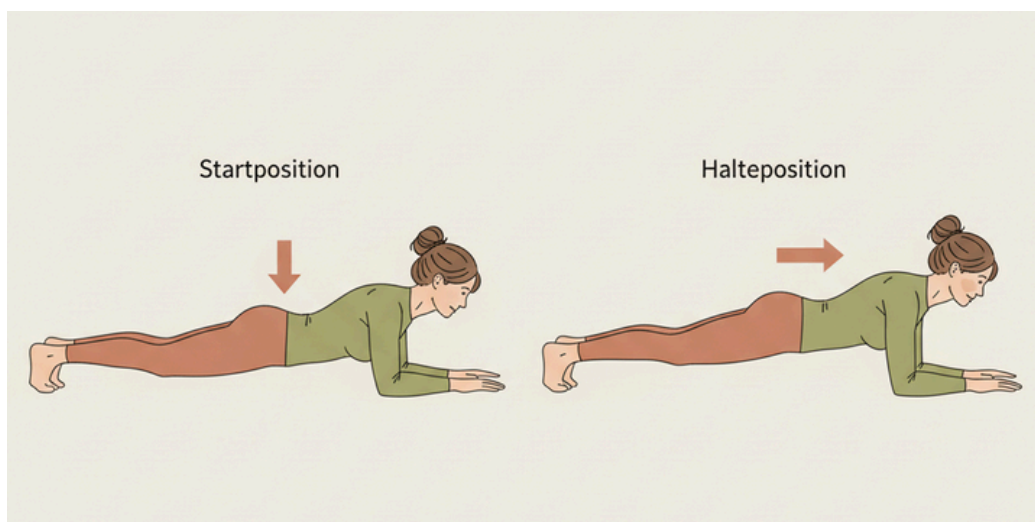
Der Unterarmstütz (Plank) – Dein Fundament für eine stabile Körpermitte

Warum diese Übung Gold wert ist:

Vergiss unzählige Crunches! Der Unterarmstütz ist die mit Abstand effektivste Übung für eine starke und stabile Körpermitte. Er trainiert nicht nur die oberflächlichen Bauchmuskeln, sondern vor allem die tief liegende Rumpfmuskulatur, die wie ein inneres Korsett deine Wirbelsäule schützt und für eine flache Bauchpartie sorgt.

So geht's – Schritt für Schritt:

- Startposition: Lege dich auf den Bauch und stütze dich auf deine Unterarme. Deine Ellenbogen sind direkt unter den Schultern.
- Die Bewegung: Hebe nun deinen gesamten Körper vom Boden ab, sodass du dich nur noch auf den Unterarmen und den Zehenspitzen abstützt. Spanne Bauch und Po fest an, dein Körper bildet eine absolut gerade Linie. Dein Blick ist zum Boden gerichtet.
- Halten: Atme ruhig und gleichmäßig weiter und halte diese Position.



5

Der Unterarmstütz (Plank) – Dein Fundament für eine stabile Körpermitte

Deine Varianten – Finde dein Level:

- Einsteiger-Variante (Knie-Plank): Führe die Übung auf den Knien statt auf den Zehenspitzen aus. Auch hier ist es entscheidend, dass dein Körper von den Knien bis zum Kopf eine gerade Linie bildet und der Po nicht nach oben rutscht.
- Fortgeschrittenen-Variante (Seitstütz / Side-Plank): Stütze dich nur auf einen Unterarm und die Kante deines Fußes. Hebe dein Becken an, bis dein Körper eine gerade Linie bildet. Das trainiert intensiv deine seitliche Bauchmuskulatur.

Dein Plan:

- Dauer: 20 - 40 Sekunden halten
- Sätze: 2 - 3

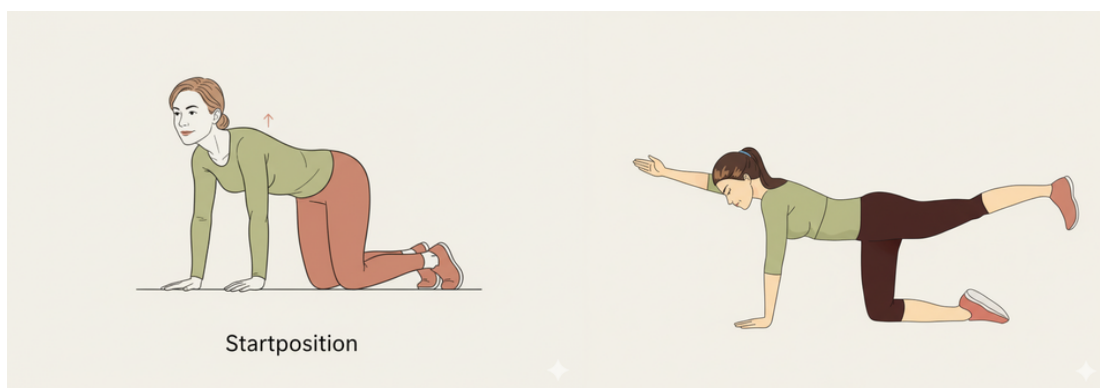
Der Bird-Dog – Dein Experte für Gleichgewicht & einen starken Rücken

Warum diese Übung Gold wert ist:

Diese sanfte, aber extrem wirkungsvolle Übung ist wie eine Wohltat für deine Wirbelsäule. Sie trainiert die Koordination, das Gleichgewicht und kräftigt die gesamte Muskulatur entlang deines Rückens und deines Bauches. Sie ist perfekt, um den Rumpf zu stabilisieren und Rückenschmerzen vorzubeugen.

So geht's – Schritt für Schritt:

- Startposition: Beginne im Vierfüßlerstand. Deine Hände sind unter den Schultern, deine Knie unter den Hüften. Dein Rücken ist gerade wie ein Tisch.
- Die Bewegung: Strecke nun gleichzeitig langsam und kontrolliert deinen rechten Arm nach vorne und dein linkes Bein nach hinten aus. Arm, Rücken und Bein bilden eine lange, gerade Linie. Halte diese Position für einen Moment, ohne die Hüfte zur Seite zu kippen.
- Der Weg zurück: Führe Arm und Bein langsam wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung mit dem linken Arm und dem rechten Bein.





Der Bird-Dog – Dein Experte für Gleichgewicht & einen starken Rücken

Deine Varianten – Finde dein Level:

- Einsteiger-Variante (Einzeln bewegen): Wenn die gleichzeitige Bewegung noch wackelig ist, bewege zuerst nur einen Arm nach vorne und setze ihn wieder ab. Dann bewege nur ein Bein nach hinten und setze es wieder ab. So schärfst du dein Gefühl für die Stabilität.
- Fortgeschrittenen-Variante (Diagonal zusammenführen): Führe in der ausgestreckten Position Ellenbogen und Knie der diagonalen Gliedmaßen unter deinem Bauch zusammen und strecke sie dann wieder aus. Das fordert deine Bauchmuskeln noch mehr.

Dein Plan:

- Wiederholungen: 8 - 12 pro Seite
- Sätze: 2 - 3

Dein Weg beginnt jetzt: Wie Du dieses Wissen nachhaltig lebst

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dieses „Erste-Hilfe-Bundle“ komplett durchgearbeitet und Dir damit das wertvollste Geschenk gemacht, das es gibt: Zeit und Aufmerksamkeit für Dich und Deinen Körper.

Du hast Dir die Zeit genommen, zu verstehen, warum Dein Körper in den Wechseljahren nach neuen Regeln spielt.

Du hast eine Woche lang köstliche, nährnde Rezepte umgesetzt und gespürt, wie gut sich die richtige Ernährung anfühlt.

Du hast gelernt, durch gezieltes Entspannen Dein Stresslevel zu senken und damit einen entscheidenden Schalter für Dein Wohlbefinden umzulegen.

Und Du hast Deinen Stoffwechsel mit intelligenten Übungen aktiviert, um Deine Kraft von innen heraus zu stärken.

Du hältst nun alle grundlegenden Werkzeuge in der Hand, um Deinen Körper in dieser neuen Lebensphase zu unterstützen. Du hast gemerkt: Es geht nicht um Verzicht, Härte oder Selbstkritik. Es geht um Wissen, Fürsorge und kluge Strategien. Das Ziel ist nicht, eine kurzfristige Diät abzuhaken, sondern neue, liebevolle Gewohnheiten zu etablieren, die Dich langfristig tragen.



Wie geht es jetzt weiter?

Website: www.jnp-coach.com

Instagram: [jnp_coach](https://www.instagram.com/jnp_coach)

TikTok: [@jnp_coach](https://www.tiktok.com/@jnp_coach)

Vielleicht fragst Du Dich jetzt: „Das hat sich gut angefühlt und erste Erfolge gezeigt – wie kann ich diesen Weg weitergehen und die Ergebnisse vertiefen?“

Dieses Bundle war der Funke. Wenn Du bereit bist, daraus ein nachhaltiges Feuer zu machen, möchte ich Dir zwei Wege vorschlagen, die perfekt darauf aufbauen:

1. Für eine tiefere, persönliche Begleitung:

Wenn Du spürst, dass Du Deine Ernährung noch gezielter auf Deine Bedürfnisse ausrichten möchtest, dann ist mein „Balance Booster Programm“ der nächste logische Schritt. Dort nehmen wir uns gemeinsam die Zeit, eine langfristige und individuelle Strategie für Dich zu entwickeln.

2. Für tägliche, intuitive Unterstützung:

Wenn Du die Einfachheit und den Genuss der Rezepte geliebt hast, dann stell Dir eine Rezepte-App vor, die anders ist als alles, was Du kennst. Sie fragt Dich nicht: „Was hast Du noch im Kühlschrank?“. Sondern sie stellt Dir die entscheidende Frage: „Wie fühlst Du Dich gerade und was brauchst Du jetzt?“. Meine „Rezepte Freundin“ interagiert mit Dir, um Dir genau die Nährstoffe und das Gericht zu liefern, das Deinem Körper und Deiner Seele in diesem Moment guttut.

Egal, wie Du Dich entscheidest: Sei unglaublich stolz auf Dich. Du hast den wichtigsten Schritt getan – Du hast die Verantwortung für Dein Wohlbefinden in Deine eigenen Hände genommen.

Dieser Weg gehört Dir. Geh ihn mit Freude, Geduld und dem Wissen, dass Du alles in Dir hast, was Du brauchst.

**Alles Liebe,
Deine Jacqueline**

