

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 14

19. OKTOBER 2026

Dein 30-Tage-Mobility-J ournal

Tägliche Routinen gegen lange Stunden im Sitzen

Hüften, Beinrückseite, Oberer Rücken

FOKUS

15 min

MINUTEN PRO TAG

5

TAGE PRO WOCHE

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Bewegungsumfang entsteht, wenn dein Nervensystem einer Position vertraut; langsam und oft gewinnt.

Coaching-Tipps 06

07 Das Programm

Tägliche Routinen gegen lange Stunden im Sitzen

Dein 30-Tage-Kalender 08

Übungsbibliothek 10

Wenn das passiert, mach das 11

Glossar 11

13 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

19 Protokolle

Notizen 22

Quellen 24

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Tägliche Routinen gegen lange Stunden im Sitzen

Hüften, Beinrückseite, Oberer Rücken

FOKUS

15 min

MINUTEN PRO TAG

5

TAGE PRO WOCHE

10

ÜBUNGEN

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Fokus: Hüften, Beinrückseite, Oberer Rücken

Minuten pro Tag: 15 min

Tage pro Woche: 5

Übungen: 10

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Bewegungsumfang entsteht, wenn dein Nervensystem einer
Position vertraut; langsam und oft gewinnt.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Mach die Routine jeden Tag zur gleichen Zeit; Gewohnheit schlägt Intensität.
- 02 Atme langsam; dehne bis zu leichter Spannung, nie bis zum Schmerz.
- 03 Wärm dich vorher mit 3 Minuten Gehen oder Marschieren auf.
- 04 Notier im Protokoll, was sich steif angefühlt hat und wie es sich verändert hat.

“Aktive Arbeit in der Endposition macht aus neuer Beweglichkeit nutzbare Mobilität.”

COACHING-TIPPS

- Bewegungsumfang entsteht, wenn dein Nervensystem einer Position vertraut; langsam und oft gewinnt.
- Dehnen vor schwerem Krafttraining ist in Ordnung, wenn du nur kurz hältst.
- Rechne mit spürbaren Veränderungen in zwei bis vier Wochen, nicht in Tagen.
- Stechender, zwickender oder nervenartiger Schmerz heißt: zurücknehmen und die Position ändern.

KAPITEL 03

Das Programm

Tägliche Routinen gegen lange Stunden im Sitzen

01

Deine vier Tests

Teste an Tag 1, Tag 15 und Tag 30, aufgewärmt, zur gleichen Tageszeit. Trag die Ergebnisse hier ein.

TEST	SO GEHT'S	ERGEBNIS
Rumpfbeuge	Knie gestreckt, nach unten greifen, Abstand Fingerspitzen zum Boden messen	____ / ____ / ____
Tiefe Hocke	Fersen unten, Brust aufrecht, Haltezeit in Sekunden	____ / ____ / ____
Back Scratch	Eine Hand über die Schulter, eine von unten, Abstand der Fingerspitzen	____ / ____ / ____
Knie zur Wand	Ferse unten, Abstand Zehen zur Wand, bei dem das Knie die Wand noch berührt	____ / ____ / ____

02

Dein 30-Tage-Kalender

TAG	EINHEIT	ÜBUNGEN
1	Testtag	Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 30 s pro Seite, ruhig atmen
2	Routine	Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 30 s pro Seite, ruhig atmen
3	Routine	Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 30 s pro Seite, ruhig atmen
4	20–30 Minuten gehen	—
5	Routine	90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 30 s pro Seite, ruhig atmen
6	Routine	Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 30 s pro Seite, ruhig atmen
7	20–30 Minuten gehen	—
8	Routine	Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition

TAG	EINHEIT	ÜBUNGEN
9	Routine	Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
10	Routine	90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
11	20–30 Minuten gehen	—
12	Routine	Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
13	Routine	Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
14	20–30 Minuten gehen	—
15	Testtag	90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
16	Routine	Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
17	Routine	Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
18	20–30 Minuten gehen	—
19	Routine	Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
20	Routine	90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
21	20–30 Minuten gehen	—
22	Routine	Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
23	Routine	Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
24	Routine	Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
25	20–30 Minuten gehen	—
26	Routine	Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition

TAG	EINHEIT	ÜBUNGEN
27	Routine	Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
28	20–30 Minuten gehen	—
29	Routine	Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
30	Testtag	90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition

03

Übungsbibliothek

ÜBUNG	SO GEHT'S
Taube	Vorderes Schienbein quer vor dem Körper, hinteres Bein lang, Hüfte gerade, sanft nach vorn beugen.
Cossack Squat	Breiter Stand, in eine Hüfte setzen, das andere Bein gestreckt, Zehen nach oben.
Tiefe Hocke halten	Fersen unten, Ellbogen drücken die Knie nach außen, bei Bedarf am Türrahmen festhalten.
Hamstring Floss	Im Liegen hinter dem Oberschenkel greifen, das Knie langsam strecken und beugen.
Halber Spagat	Vorderes Bein gestreckt, Hüfte nach hinten über das hintere Knie, Wirbelsäule lang.
Katze-Kuh	Im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule Segment für Segment rund machen und durchstrecken.
Open Book	In Seitenlage, Knie gebeugt, den oberen Arm zur anderen Seite öffnen, die Knie bleiben unten.
Thread the Needle	Im Vierfüßlerstand einen Arm unter dem anderen durchschieben und den oberen Rücken drehen.
90/90-Hüftwechsel	Mit beiden Knien im 90°-Winkel sitzen, von Seite zu Seite drehen, Brust aufrecht.
Couch Stretch	Hinteres Knie am Boden vor einer Wand, vorderer Fuß nach vorn, hinteren Po anspannen.

04

Wenn das passiert, mach das

Wenn eine Dehnung vorn an der Hüfte zwickt	Dann den Bewegungsumfang verringern und das Becken nach hinten kippen
Wenn Kribbeln oder Schmerzen ins Bein oder in den Arm ausstrahlen	Dann brich diese Position ab; sie reizt einen Nerv
Wenn sich deine Tests bis Tag 15 nicht verbessern	Dann länger halten und eine zweite kurze Einheit ergänzen
Wenn du am nächsten Tag sehr verspannt bist	Dann bist du zu tief gegangen; zurück zu leichter Spannung
Wenn du nach ein paar freien Tagen Fortschritte verlierst	Dann ist das am Anfang normal; Beständigkeit festigt den Bewegungsumfang
Wenn du hypermobil bist und sich Gelenke instabil anfühlen	Dann setz auf Kraft in der Endposition statt auf langes passives Halten

05

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.

TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Positionen lernen · 30 s halten

01

WOCHE AB _____

- ☐ Tag 1: Testtag + Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 30 s pro Seite, ruhig atmen
- ☐ Tag 2: Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 30 s pro Seite, ruhig atmen
- ☐ Tag 3: Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 30 s pro Seite, ruhig atmen
- ☐ Tag 5: 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 30 s pro Seite, ruhig atmen
- ☐ Tag 6: Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 30 s pro Seite, ruhig atmen

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

40 s halten mit aktiver Arbeit in Endposition

02

WOCHE AB _____

- ☐ Tag 8: Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 9: Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 10: 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 12: Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 13: Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 40 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

50 s halten mit aktiver Arbeit in Endposition

03

WOCHE AB _____

- ☐ Tag 15: Testtag + 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 16: Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 17: Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 19: Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 20: 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 50 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

04

60 s halten mit aktiver Arbeit in Endposition

WOCHE AB _____

- ☐ Tag 22: Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 23: Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 24: Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 26: Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 27: Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss · Halber Spagat · Katze-Kuh · Open Book · Thread the Needle — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

60 s halten mit aktiver Arbeit in Endposition

05

WOCHE AB _____

- ☐ Tag 29: Open Book · Thread the Needle · 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition
- ☐ Tag 30: Testtag + 90/90-Hüftwechsel · Couch Stretch · Taube · Cossack Squat · Tiefe Hocke halten · Hamstring Floss — 60 s halten, dann 3 × 10 s sanft aktiv anspannen in Endposition

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

30-Tage-Protokoll

TAG	STEIFSTER BEREICH	WIE ES SICH ANFÜHLTE (	NOTIZEN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

TAG	STEIFSTER BEREICH	WIE ES SICH ANFÜHLTE (	NOTIZEN
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Behm et al. (2016) Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. Appl Physiol Nutr Metab

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26642915/>

2. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com