

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einleitung	23
Teil I: Fitness ohne Grenzen	27
Kapitel 1: Calisthenics: Wenn Sie für Ihr Training nur Ihren Körper brauchen.	29
Kapitel 2: Unser Leben ist bewegt!	41
Kapitel 3: Ziele setzen und motiviert bleiben	53
Teil II: Die Übungen	63
Kapitel 4: Die Bodenübungen	65
Kapitel 5: Übergänge vom Liegen zum Stehen (Entwicklungsbewegungen).	83
Kapitel 6: Übungen zur Stärkung Ihrer Mitte.	91
Kapitel 7: Übungen zum Krafttraining für Beine und Hüfte	111
Kapitel 8: Drücken zur Stärkung von Brust, Schultern und Trizeps	147
Kapitel 9: Zugübungen zur Stärkung von Rücken, Bizeps und Unterarmen.	161
Kapitel 10: Übungen für die Mobilität.	173
Teil III: Die Workouts	197
Kapitel 11: Kombinieren Sie Übungen für Ihre Ziele.	199
Kapitel 12: Ein Programm für 13 Wochen	211
Teil IV: Calisthenics für besondere Umstände	263
Kapitel 13: Calisthenics während der Schwangerschaft.	265
Kapitel 14: Training bei eingeschränkter Mobilität	269
Kapitel 15: So führen Sie Ihre Kinder in die Calisthenics-Übungen ein	279
Kapitel 16: Neun-Minuten-Workouts	285
Teil V: Top-Ten-Teil	299
Kapitel 17: Zehn Tipps für den Erfolg	301
Kapitel 18: Zehn Mythen über das Bodyweight-Training.	305
Abbildungsnachweis	311
Abbildungsverzeichnis	313
Stichwortverzeichnis	323

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Danksagungen der Autoren	9
Einleitung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	23
Törichte Annahmen über die Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	24
Teil I: Fitness ohne Grenzen	24
Teil II: Die Übungen	24
Teil III: Die Workouts	24
Teil IV: Calisthenics für besondere Umstände	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
FITNESS OHNE GRENZEN	27
Kapitel 1	
Calisthenics: Wenn Sie für Ihr Training nur Ihren Körper brauchen	29
Calisthenics: Für jeden Körper und jede Konstitution	29
Warum Calisthenics besser als jedes andere Workout ist	30
Sie sparen Zeit	30
Sie sparen Geld	31
Sie sparen Platz	31
Sie können es überall machen	31
Kein Stress mehr mit dem Fitnessstudio	31
Immer geöffnet	31
Es ist sicherer	31
Sie sehen immer wieder Ergebnisse	32
Die gewünschten Ergebnisse erhalten	32
Stärker werden	32
Höhere Fettverbrennung	32
Mit zunehmendem Alter besser werden	33
Sie gewinnen den Stoffwechsel aus Ihrer Jugend zurück	33
Verletzungsfreies Leben	33
Bodyweight-Übungen kennenlernen	33
Verwenden Sie Muskeln, von denen Sie bisher nicht wussten, dass Sie sie haben	34
Verlassen Sie Ihre sitzende Position	34

14 Inhaltsverzeichnis

Die acht Fähigkeiten, die Sie durch Calisthenics entwickeln 34

 Muskelkraft 34

 Leistung 35

 Muskelausdauer 35

 Kardiovaskuläre Ausdauer 35

 Schnelligkeit 35

 Koordination 35

 Gleichgewicht 35

 Flexibilität 35

Was Sie für Ihre Workouts zu Hause brauchen. 36

 Rucksack 36

 Handtücher 36

 Bäume 36

 Tische 38

 Stühle 38

 Videokamera 38

 Klimmstange 38

 Bosu-Ball 38

 Aufhängegurte 38

 Elastische Bänder 39

Ihr Körper ist Ihr Zuhause 39

Kapitel 2

Unser Leben ist bewegt! 41

 Fitness = Funktion 41

 Die für das Überleben wichtigsten Bewegungen trainieren 42

 Das große Ganze verstehen 42

Fortbewegung: Das Geheimnis Ihrer besten Form. 42

 Fortbewegung verstehen 43

 Fortbewegung so schnell wie möglich verbessern 43

Ihr Körper ist ein Turm 43

 Die Fähigkeit Ihres Körpers, Belastung standzuhalten, hängt von
 seiner Ausrichtung ab 43

 Ideale Ausrichtung der Gelenke 44

 Stabilisierung der Wirbelsäule 44

 Gelenkfunktionen 44

 Gewichtsverlagerung 44

Fokus auf Entwicklungsbewegungen 45

 Mobilität 45

 Stabilität 45

 Kraftaufnahme 46

 Lastverteilung 46

 Perfekte Haltung und Konstitution 46

Ihre Leistungspyramide 47

 Nachlässigkeit vermeiden 47

 Altern bedeutet nicht gleich Behinderung 47

Schmerzfrei leben 47

 Koordination hilft, Verletzungen zu vermeiden..... 47

 Funktionale Übungen sind die sichersten 48

 Weniger Hüft- und Knieschmerzen 48

 Schmerzen im unteren Rücken, im Nacken und in den Schultern lindern 48

Die Bausteine von Calisthenics 49

Fokus auf Achtsamkeit und Atmung..... 49

Leistung führt zu Effizienz 50

 Tun, wofür man trainiert..... 50

 Fokus auf die Grundlagen..... 51

 Das Leben meistern..... 51

Kapitel 3

Ziele setzen und motiviert bleiben 53

Was erwarten Sie von einem Calisthenics-Programm? 53

 Analysieren, wo Sie stehen und wo Sie hingelangen möchten..... 54

 Spezifische Ziele festlegen 54

 Lassen Sie die Waage außer Acht!..... 55

 Beobachten, wie sich Ihre Mühen auszahlen..... 56

 Den mentalen Schub nutzen 57

Den Hype mit den Gewichten vergessen..... 57

 Der wahre Maßstab für Ihre Leistung..... 57

 Klein anfangen und schrittweise steigern 58

Motivation finden und bewahren 58

 Große Vorteile, geringe Kosten 59

 Unabhängigkeit 59

 Gesundheit steht an vorderster Stelle 59

Hindernisse überwinden 60

 Mit Verletzungen umgehen 60

 Die Routine ändern, wenn das Leben dies verlangt..... 60

 Dort wieder anfangen, wo Sie aufgehört haben 60

Keine Ausreden suchen 61

 Ausreden gehen nach hinten los..... 61

 Wer seinen Ausreden widersteht, wird zu einem besseren Menschen.... 62

 Es ist Ihre Zeit!..... 62

TEIL II

DIE ÜBUNGEN 63

Kapitel 4

Die Bodenübungen 65

Mit kleinen Übungen große Fortschritte erzielen..... 65

 Eine bessere Haltung entwickeln..... 66

 Hüft-, Wirbelsäulen- und Schulterfunktionen verbessern 66

 Bessere Koordination – mehr für weniger 66

16 Inhaltsverzeichnis

Übungen in Rückenlage	67
Dead Bugs – die Käfer-Übung	67
Glute-Hip-ups – Eine Brücke bauen.....	68
Up and overs – rauf und rüber!	69
Windshield Wipers – der Scheibenwischer.....	70
Übungen im Vierfüßlerstand	70
Dirty Dogs – schmutzige Hunde oder: Der Feuerhydrant	70
Hip Circles – Hüftkreisen.....	71
Pointer – Zeiger	72
Straight Wide Legs – Gerade, offene Beine	73
Übungen in Bauchlage	74
Hip Twists – Hüftdrehungen.....	74
Moose Antlers – das Elchgeweih	75
Twists and Reaches – Drehungen und Streckungen.....	76
Y-Cuffs – Y-Manschetten	77
Übungen in der Seitenlage.....	78
Hip Drops– Die Hüften sinken lassen	79
Moon Walks – ein Mondspaziergang.....	79
Side Crunches – seitliche Crunches.....	80
Side Legs Lift – Seitliches Heben der Beine	81

Kapitel 5
Übergänge vom Liegen zum Stehen
(Entwicklungsbewegungen).....

83

Die Rolle der Gewichtsverlagerung bei Bewegung und Stabilität	84
Übungen zur Koordinierung der Hüft- und Schulterfunktionen	84
Rollübungen	84
Übungen vom Liegen zum Knien.....	85
Übungen vom Knien zum Stehen	86
Übungen vom Liegen in den Storchstand	87

Kapitel 6
Übungen zur Stärkung Ihrer Mitte.....

91

Bauchübungen beherrschen	91
Bodyrocks – den Körper schaukeln.....	92
Bodyrocks mit Streckung	93
Bodyrocks mit seitlicher Streckung	93
Stütz-Streckungen	94
Tripoid Scissor Kicks – Dreibein-Scherenkicks.....	95
Mountain Climbers – Bergsteiger	95
Mountain Climbers Across – Bergsteiger mit Querung	96
Mountain Climbers Around – Bergsteiger nach außen	97
Rollouts – Ausrollen.....	97
Hanging Leg Lifts – Beinheben im Hängen.....	98
Scorpion Kicks – Skorpion-Kicks.....	99
Parallele Leg Crunches – Crunches bei parallelen Beinen.....	101

Seastar Crunches – Seestern-Crunches	101
Sit-ups	102
V-ups	103
Jack Knives – das Klappmesser	103
Übungen zur seitlichen Stabilität	104
Seitlicher Plank	104
Seitliche V-ups	105
ITB (Iliotibialband) Leg Lifts – Beinheben für das ILB	105
ITB-Kickouts	106
Übungen für den unteren Rücken	107
Reverse Hypers – umgekehrte Hyperextensions	107
Swimmers – Schwimmer	108
Skydivers – Fallschirmspringer	109

Kapitel 7

Übungen zum Krafttraining für Beine und Hüfte 111

Hüftbeugeübungen ausprobieren	111
Deadlifts – Kreuzheben	112
Einbeinige Deadlifts	113
Rumänische Deadlifts	114
Einbeinige rumänische Deadlifts	114
Schmale Kniebeugen	116
Breite Kniebeugen	117
Kniebeugen mit Armen in T-Position	117
Overhead Squats – Squats mit den Armen über dem Kopf	118
Squats zu Deadlifts	119
Deadlifts zu Squats	120
Einbeinige Kniebeugen	122
Squat Thrusts	122
Bulgarische Squats	123
Dynamische Kniebeugen	124
Die Lungen-Übungen (Ausfallschritte)	125
Ausfallschritte nach hinten	126
Ausfallschritte nach vorne	127
Seitliche Ausfallschritte	128
Saxon Lungen	129
Ausfallschritte mit Drehungen	129
Squats zu Lungen – Kniebeugen zu Ausfallschritten	130
Lungen zu Squats – Ausfallschritte zu Kniebeugen	131
Iron Mikes	132
Kniende Übergänge	133
Lange kniende Übergänge	134
Kurze kniende Übergänge	135
Seitliche kniende Übergänge	136
Boden-Squats	137
Kosaken-Squats	137

18 Inhaltsverzeichnis

Kraft aufbauen mit Step-ups 139

 Storchenhaltung..... 139

 Gate Swings – das Tor schwingt..... 140

 Cross Steps – Querschritte 141

 High-knee Marches – marschieren mit hohen Knien 143

 High-knee Runs – mit hohen Knien laufen..... 143

 High-knee Skips – mit hohen Knien hüpfen..... 144

Kapitel 8

Drücken zur Stärkung von Brust, Schultern und Trizeps 147

Die ideale Ausrichtung unter Belastung beibehalten..... 147

Vertikale Drückübungen..... 148

 Klassische Push-ups – Liegestütze..... 148

 Versetzte Push-ups 149

 Archer Push-ups – Bogenschützen-Liegestütze..... 150

 Contra Presses – Gegendrücken 151

 Tripoid Push-ups – Dreibeinige Liegestütze..... 152

 Dips 152

 Dips im Sitzen..... 153

 Springende Push-ups..... 154

 Halbe Planks 155

 Einarmige Push-ups..... 155

Inline-Push-Übungen 156

 Military Presses – Schulterdrücken 157

 Dive Bombers – Sturzkampfbomber..... 158

 DF Glides 159

 Bear Crawls – der Bärengang..... 160

Kapitel 9

Zugübungen zur Stärkung von Rücken, Bizeps und Unterarmen 161

Werkzeuge für Zugübungen finden 162

Vertikale Zugübungen..... 162

 Let-me-ins 162

 Let-me-ups 164

Inline-Zugübungen ausprobieren 168

 Pull-ups – Klimmzüge 168

 Unterstützte und negative Pull-ups..... 170

Kapitel 10

Übungen für die Mobilität..... 173

Die Vorteile einer korrekten Positionierung genießen..... 173

Beginnen Sie mit den Spiderman-Übungen 174

 Hip Swirls – Hüftwirbel 174

 Armkreisen 175

 A-Frames 176

 Saxon Tilts..... 177

Inch-Worm-Übungen – ein sich zusammenziehender Wurm 179

 Bloomers 179

 Tiefe Squats – tiefe Kniebeugen. 180

 Vertikale Twists. 181

 Kneeling Switch – der Kniewechsel 183

Übungen im Vierfüßlerstand 185

 Kickouts 185

 High Kicks – hohe Kicks 186

 Side Kicks – seitliche Kicks. 187

 Table Tops. 187

Die Starfisch-Übungen – machen Sie den Seestern! 190

 Starfish Twists. 190

 Starfish Hip Drops – der Seestern senkt die Hüften 192

 Starfish Push-ups 193

 Starfish Dive Bombers – der Seestern taucht ab. 194

TEIL III

DIE WORKOUTS. 197

Kapitel 11

Kombinieren Sie Übungen für Ihre Ziele. 199

Wählen Sie Ihre Trainingsarten 199

 Mehrere Sätze. 200

 Supersätze. 200

 Leitern 201

 Zeitgesteuerte Sätze 202

 Geschwindigkeitssätze 202

 Zirkeltraining. 202

 Flows 203

Das Training fokussieren – mit Trainingssplits 204

 Ganzkörpertraining 205

 Oberkörper- und Unterkörpertraining 206

 Drücken, Ziehen, Beine und Rumpf. 206

Das Training für langfristige Fortschritte anpassen 207

 Umfang und Intensität 207

 Konsistenz und Vielfalt 208

 Fortschritt und Rückschritt 208

Das Wesentliche abdecken, um Verletzungen zu vermeiden 208

 Gemeinsame Funktionen und Übergänge 209

 Mit Aufwärmübungen beginnen 209

 Zum Abschluss Cool-Downs 209

 Zeit für aktive Erholung einplanen 209

Kapitel 12

Ein Programm für 13 Wochen..... 211

Entwicklung einer maßgeschneiderten Routine..... 211

Die Workouts 212

 AMRAPs 212

 Zeitgesteuerte Sätze 213

 Zirkeltraining..... 213

Block 1: Wochen 1 bis 4 214

 Montag..... 214

 Dienstag..... 216

 Mittwoch 218

 Donnerstag..... 220

 Freitag 222

 Samstag..... 224

Block 2: Wochen 5 bis 8 226

 Montag..... 227

 Dienstag..... 228

 Mittwoch 230

 Donnerstag..... 232

 Freitag 234

 Samstag..... 236

Block 3: Wochen 9 bis 12 238

 Montag..... 239

 Dienstag..... 240

 Mittwoch 242

 Donnerstag..... 244

 Freitag 246

 Samstag..... 248

Die aktive Erholungswoche 250

 Montag..... 251

 Dienstag..... 253

 Mittwoch 254

 Donnerstag..... 256

 Freitag 258

 Samstag..... 260

TEIL IV

CALISTHENICS FÜR BESONDERE UMSTÄNDE 263

Kapitel 13

Calisthenics während der Schwangerschaft 265

Die Vorteile von Sport vor und nach der Geburt 265

Aufpassen und es langsam angehen 266

Vorbereitung auf eine schöne Schwangerschaft und Geburt..... 267

Fit werden vor der Schwangerschaft.	267
Volumen vor Intensität	267
Gesteigerte Stresstoleranz	267
Verbesserte Regeneration	268

Kapitel 14

Training bei eingeschränkter Mobilität 269

Das Wesentliche richtig machen	269
Finden Sie Ihren sichersten Ausgangspunkt	270
Wie die Arbeit mit eingeschränkter Mobilität mein Programm inspirierte	272
Auf das Leben vorbereitet sein und bleiben	272
Vom Boden aufstehen und sich setzen	273
Rollübungen	273
Übergänge vom Liegen zum Knien	274
Übergänge vom Knien zum Stehen.	275
Übergang von der Rückenlage in den Stand	276
Säugetiere auf zwei Beinen	277

Kapitel 15

So führen Sie Ihre Kinder in die Calisthenics-Übungen ein 279

Halten Sie Ihre Kinder durch Bewegung glücklich und gesund	279
Mit gutem Beispiel vorangehen und gemeinsam trainieren.....	280
Freude an der Bewegung vermitteln/fördern	281
Die Verletzungsresistenz Ihres Kindes erhöhen	281
Lernen, besser zu lernen.	282
Beschwerden über das Training überwinden	283

Kapitel 16

Neun-Minuten-Workouts 285

Athletik führt zu Effizienz	286
Strukturieren Sie Ihr Training.	286
Beginnen Sie mit den Übungen zum Drücken	288
Push-ups – Liegestütze	288
Military Press	288
DF Glides	289
Die Zugübungen ausprobieren	290
Let-me-ins	290
Let-me-ups (Knie gebeugt)	290
Let-me-ups (Beine gerade)	291
Weiter zu den Hüftbeugeübungen	292
Squats – Kniebeugen	292
Rumänische Deadlifts (Kreuzheben).....	293
Back Lunges – Ausfallschritte nach hinten.....	294

TEIL V
TOP-TEN-TEIL 299

Kapitel 17
Zehn Tipps für den Erfolg 301

- Bleiben Sie konsequent 301
- Planen Sie Ihre Trainingseinheiten 301
- Hören Sie auf Ihren Körper 302
- Stärken Sie zuerst Ihre schwache Seite 302
- Ausruhen und erholen 302
- Übertreiben Sie es nicht 302
- Einfach anfangen 303
- Eine spielerische Einstellung behalten 303
- Zählen Sie Ihre Gewinne, nicht Ihre Verluste. 303
- Nehmen Sie nach dem Training eine gesunde Mahlzeit zu sich 303

Kapitel 18
Zehn Mythen über das Bodyweight-Training 305

- Männer und Frauen sollten unterschiedlich trainieren 305
- Krafttraining führt bei Frauen zu Muskelmasse 306
- Sie können einen Muskel durch Isolationsübungen neu formen 306
- Sie benötigen viele Wiederholungen für die Definition und wenige Wiederholungen für die Masse 307
- Muskeln können sich in Fett verwandeln. 307
- Sie können nicht gleichzeitig Muskeln aufbauen und Fett verlieren 307
- Hungrig sein heißt gesund auszusehen 308
- Trainingsgeräte wurden für Sie gebaut 308
- Bei Bodyweight-Übungen kann der Schwierigkeitsgrad nicht angepasst werden 308
- Aerobic oder »Cardio« ist der einzige Weg, Kalorien zu verbrennen. 309

Abbildungsnachweis 311
Abbildungsverzeichnis 313
Stichwortverzeichnis 323