

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11

Teil I: Einleitung

Kapitel 1: Was ist Calisthenics?	14
Die Vorteile von Calisthenics	16
Die Nachteile von Calisthenics	18
Einzigartige Aspekte	19
Handkraft	19
Core	20
Schulter	21
Die Kraft des geraden Arms	23
Training des Nervensystems	23
Zubehör	24
Trainingsort	24
Klimmzugstange	25
Dipbarren	26
Parallettes	26
Kleidung	27
Chalk	28
Hartschaumrolle	29
Trainingspartner	29

Teil II: Ernährung, Erholung und Regeneration

Kapitel 2: Ernährung	32
Trinken Sie mehr Wasser	32
Essen Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel	33
Viel hilft viel	33
Erhöhen Sie Ihre Proteinzufuhr	34
Senken Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr	35
Bereiten Sie große Mengen zu	35
Beispiele für Mahlzeiten	36
Kapitel 3: Erholung und Regeneration	37
Gesunder Schlaf	37
Was bei Verletzungen zu tun ist	38
Handpflege	39
Starke Sehnen und Bänder	40

Teil III: Vorbereitung vor dem Workout

Kapitel 4: Aufwärmen, Mobilität, Beweglichkeit	42
Aufwärmen	42
Mobilität	42
Oberkörpermobilisation	43
Schulterblatt-Liegestütz	43
Schulterblatt-Dip	44
Schulterblatt-Klimmzug	45
Schulterblatt-Klimmzug, einarmig	46
Foam Rolling der Schulterblätter	47
Foam Rolling der Achselhöhlen	48
Dehnung der Rotatorenmanschette	48
Dehnung von Brust und Schultern	49
Schulterverrenkung	50
Core-Mobilisation	52
Foam Rolling der Wirbelsäule	52
Rumpfbeugen zur Seite	53
Unterkörpermobilisation	54
Foam Rolling des Iliotibialbands	54
Foam Rolling der Adduktoren	55
Foam Rolling des Piriformis	55
Statische Dehnung	55
Rollen in den Grätschsitz	56
Kniekreisen	57
Bergsteiger	58
Froschsprünge	58
Dehnung der Hüftbeuger	59
Tiefe Kniebeuge	59
Beweglichkeit	60
Dehnprogramm	61
Oberkörperdehnung	62
Dehnung von Brust und Schultern	62
Dehnung des oberen Rückens	62
Dehnung der Brust	63
Dehnung der Unterarme und Handgelenke 1	63
Dehnung der Unterarme und Handgelenke 2	64
Core-Dehnung	64
Rumpfdehnung zur Seite	65
Kobra	66
Katze	66

Unterkörperdehnung	67
Dehnung des Quadrizeps	67
Dehnung der ischiocruralen Muskulatur	67
Dehnung im Grätschsitz	68
Dehnung der Oberschenkelinnenseite	68
Dehnung der Hüftbeuger	69
Dehnung der Gesäßmuskeln	69
Dehnung der Waden	70
Andere Faktoren	70
Bewegungsumfang	70
Schwungholen	71
Bei den Übungen »mogeln«	71

Teil IV: Die Übungen

Kapitel 5: Liegestütze	77
Liegestütz	78
Liegestütz mit breitem Griff	80
Liegestütz mit engem Griff	81
Tiefer Liegestütz	82
Asymmetrischer Liegestütz	84
Liegestütz mit Wandlauf	86
Liegestütz auf den Fingerspitzen	88
Liegestütz auf den Handgelenken	90
Pseudo-Planche-Liegestütz	92
Lalanne-Liegestütz	93
Einarmiger Liegestütz	94
Diagonaler Liegestütz	96
Superman-Liegestütz	98
Spinnen-Liegestütz	100
Liegestütz mit Klatschen	102
Liegestütz mit Klatschen hinter dem Rücken	104
Liegestütz mit zweimal Klatschen	106
Liegestütz mit dreimal Klatschen	108
Kapitel 6: Klimmzüge	110
Rudern	110
Klimmzug mit Kammgriff	112
1. Negativer Klimmzug	114
2. Statisches Halten	116
Klimmzug mit Ristgriff	117
Klimmzug mit breitem Ristgriff	120
Klimmzug mit engem Ristgriff	122
Klimmzug zum Nacken	124
Kommando-Klimmzug	126
Klimmzug zur Seite	128
Klimmzug mit gestreckten Beinen	130

Horizontaler Klimmzug	132
Finger-Klimmzug	134
Klimmzug mit Seil/Handtuch	136
Klimmzug mit Klatschen	138
Schreibmaschinen-Klimmzug	140
Klimmzug mit Zusatzgewicht	142
Einarmiger Klimmzug	144
1. Mit Fingern unterstützter einarmiger Klimmzug	144
2. Einarmiger Klimmzug mit Seil/Handtuch	146
3. Negativer einarmiger Klimmzug	148
4. Statisches Halten	150
5. Einarmiger Klimmzug	152

Kapitel 7: Dips	154
Dip am Kasten	154
Trizeps-Dip	156
Front Dip	158
Kapitel 8: Muscle-ups	160
Normaler Muscle-up	160
Muscle-up mit False Grip	164
1. Entwickeln des False Grip	164
2. Die Übergangsphase üben	166
3. Muscle-up mit False Grip	168
Kapitel 9: Handstände	170
Wandlauf	170
So lernen Sie den Handstand	172
Handstand an der Wand	173
1. Schwung holen, um in den Handstand an der Wand zu kommen	174
2. Lernen, wie man das Gleichgewicht hält	175
Den Handstand kontrolliert beenden	176
Handstand am Boden	178
Handstand mit Parallettes	179
Handstand-Liegestütz	180
1. Handstand-Liegestütz am Boden mit der Wand als Stütze	180
2. Frei stehender Handstand-Liegestütz am Boden	182
3. Handstand-Liegestütz mit Parallettes und der Wand als Stütze	184
4. Frei stehender Handstand-Liegestütz mit Parallettes	186
Liegestütz im 90-Grad-Winkel	188

Kapitel 10: Lever	190	Human Flag	235
Planche	191	Vertical Flag	236
Handhaltung	192	Flag mit angezogenen Beinen	237
Zusatzübungen	193	Flag mit gegrätschten Beinen	238
Trainingsdauer und -umfang	194	Vollständige Human Flag	239
Sätze, Wiederholungen und Haltedauer	194		
Vorwärtslehnen	195	Kapitel 11: Core-Übungen am Boden	240
Froschstand	196	Unterarmstütz	241
Planche mit angezogenen Beinen	198	Seitstütz	242
Planche mit flachem Rücken	200	Crunch	243
Einbeiniger Planche	202	Dish	244
Planche mit gegrätschten Beinen	203	V-Sitz	245
1. Aus dem Planche mit angezogenen		Sit-up	246
Beinen	204	Beinstrecken am Boden	247
2. Durch eine Zugbewegung nach vorne	205	Gestreckter Unterarmstütz	248
3. Mit einer Trittbewegung nach hinten	206	Arch	249
4. Aus dem Handstand	207	Liegestütz rücklings	250
Vollständiger Planche	208	Dragon Flag	251
Planche-Liegestütz	209	1. Kerze	252
Front Lever	210	2. Dragon Flag mit angezogenen Beinen	254
Vertikales Ziehen	211	3. Einbeinige Dragon Flag	256
Front Lever mit angezogenen Beinen	212	4. Negative Dragon Flag	258
Front Lever mit flachem Rücken	213	5. Vollständige Dragon Flag	260
Einbeiniger Front Lever	214	Dragon Flag mit Beinschlag	262
Front Lever mit gegrätschten Beinen	215		
1. Aus dem Front Lever mit angezogenen		Kapitel 12: Beinübungen im Hang	263
Beinen	215	Knieheben im Hang	264
2. Pendel	216	Beinheben im Hang	266
Vollständiger Front Lever	218	Scheibenwischer	268
Front Lever mit Klimmzug	218		
Back Lever	219	Kapitel 13: Unterkörperübungen	270
German Hang	220	Kniebeuge	270
Back Lever mit angezogenen Beinen	222	Ausfallschritt	272
Back Lever mit flachem Rücken	223	Beckenheben	274
Einbeiniger Back Lever	224	Wadenheben	275
Back Lever mit gegrätschten Beinen	225	Einbeinige Kniebeuge	276
Vollständiger Back Lever	226	1. Einbeinige Kniebeuge mit Hilfestellung	276
Half Lever	227	2. Einbeinige Kniebeuge mit Kasten	278
Half Lever mit angezogenen Beinen	228	3. Vollständige einbeinige Kniebeuge	279
Half Lever mit leicht angezogenen Beinen	229	4. Einbeinige Kniebeuge mit Zusatzgewicht	280
Vollständiger Half Lever	230	Hamstring-Curl	281
Half Lever am Boden	231	1. Hamstring-Curl mit aufgerichtetem Becken	282
Half Lever mit Beinstrecken	232	2. Hamstring-Curl mit Hilfestellung	284
Half Lever mit abwechselndem Beinanziehen	233	3. Negativer Hamstring-Curl	286
Half Lever mit Beinschlag	234	4. Vollständiger Hamstring-Curl	288

Kapitel 14: Konditionsübungen	290
Hampelmann	290
Gesprungene Kniebeuge	292
Gesprungener Ausfallschritt	293
Squat Thrust	294
Bergsteiger	296
Burpee	298
Bastard	300
Sprint	302
Bärengang	304

Teil V: Trainingsprogramme

Ziele setzen	308
Sätze, Wiederholungen und Haltedauer	310
Über- und Untertraining	312
Bewegungsfolgen selbst gestalten	312
Programm 1 Die fundamentalen fünf	314
Programm 2 Auf dem Fundament aufbauen	317
Programm 3 Erlernen der Lever	320
Programm 4 Complete Calisthenics	323
Wie man sein eigenes Programm entwirft	326
 Schlusswort	 327
Häufig gestellte Fragen	328
Die wichtigsten Skelettmuskeln	332
Quellen	334