

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 Proteinzufluhr | 34 |
| Senken Sie Ihre Kohlenhydratzufluhr | 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 |
| Oberkörpermobilitation | 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 |
| Unterkörpermobilitation | 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 | Horizontaler Klimmzug | 132 |
| Dehnung des Quadrizeps | 67 | Finger-Klimmzug | 134 |
| Dehnung der ischiocruralen Muskulatur | 67 | Klimmzug mit Seil/Handtuch | 136 |
| Dehnung im Grätschsitz | 68 | Klimmzug mit Klatschen | 138 |
| Dehnung der Oberschenkelinnenseite | 68 | Schreibmaschinen-Klimmzug | 140 |
| Dehnung der Hüftbeuger | 69 | Klimmzug mit Zusatzgewicht | 142 |
| Dehnung der Gesäßmuskeln | 69 | Einarmiger Klimmzug | 144 |
| Dehnung der Waden | 70 | 1. Mit Fingern unterstützter einarmiger Klimmzug | 144 |
| Andere Faktoren | 70 | 2. Einarmiger Klimmzug mit Seil/Handtuch | 146 |
| Bewegungsumfang | 70 | 3. Negativer einarmiger Klimmzug | 148 |
| Schwungholen | 71 | 4. Statisches Halten | 150 |
| Bei den Übungen »mogeln« | 71 | 5. Einarmiger Klimmzug | 152 |

Teil IV: Die Übungen

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| Kapitel 5: Liegestütze | 77 | Kapitel 7: Dips | 154 |
| Liegestütz | 78 | Dip am Kasten | 154 |
| Liegestütz mit breitem Griff | 80 | Trizeps-Dip | 156 |
| Liegestütz mit engem Griff | 81 | Front Dip | 158 |
| Tiefer Liegestütz | 82 | Kapitel 8: Muscle-ups | 160 |
| Asymmetrischer Liegestütz | 84 | Normaler Muscle-up | 160 |
| Liegestütz mit Wandlauf | 86 | Muscle-up mit False Grip | 164 |
| Liegestütz auf den Fingerspitzen | 88 | 1. Entwickeln des False Grip | 164 |
| Liegestütz auf den Handgelenken | 90 | 2. Die Übergangsphase üben | 166 |
| Pseudo-Planche-Liegestütz | 92 | 3. Muscle-up mit False Grip | 168 |
| Lalanne-Liegestütz | 93 | Kapitel 9: Handstände | 170 |
| Einarmiger Liegestütz | 94 | Wandlauf | 170 |
| Diagonaler Liegestütz | 96 | So lernen Sie den Handstand | 172 |
| Superman-Liegestütz | 98 | Handstand an der Wand | 173 |
| Spinnen-Liegestütz | 100 | 1. Schwung holen, um in den Handstand an der Wand zu kommen | 174 |
| Liegestütz mit Klatschen | 102 | 2. Lernen, wie man das Gleichgewicht hält | 175 |
| Liegestütz mit Klatschen hinter dem Rücken | 104 | Den Handstand kontrolliert beenden | 176 |
| Liegestütz mit zweimal Klatschen | 106 | Handstand am Boden | 178 |
| Liegestütz mit dreimal Klatschen | 108 | Handstand mit Parallettes | 179 |
| Kapitel 6: Klimmzüge | 110 | Handstand-Liegestütz | 180 |
| Rudern | 110 | 1. Handstand-Liegestütz am Boden mit der Wand als Stütze | 180 |
| Klimmzug mit Kammgriff | 112 | 2. Frei stehender Handstand-Liegestütz am Boden | 182 |
| 1. Negativer Klimmzug | 114 | 3. Handstand-Liegestütz mit Parallettes und der Wand als Stütze | 184 |
| 2. Statisches Halten | 116 | 4. Frei stehender Handstand-Liegestütz mit Parallettes | 186 |
| Klimmzug mit Ristgriff | 117 | Liegestütz im 90-Grad-Winkel | 188 |
| 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 | | |

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

| | | | |
|--|------------|--|-----|
| Kapitel 14: Konditionsübungen | 290 | Teil V: Trainingsprogramme | |
| Hampelmann | 290 | Ziele setzen | 308 |
| Gesprungene Kniebeuge | 292 | Sätze, Wiederholungen und Haltedauer | 310 |
| Gesprungener Ausfallschritt | 293 | Über- und Untertraining | 312 |
| Squat Thrust | 294 | Bewegungsfolgen selbst gestalten | 312 |
| Bergsteiger..... | 296 | Programm 1 Die fundamentalen fünf | 314 |
| Burpee | 298 | Programm 2 Auf dem Fundament aufbauen | 317 |
| Bastard | 300 | Programm 3 Erlernen der Lever | 320 |
| Sprint | 302 | Programm 4 Complete Calisthenics | 323 |
| Bärengang | 304 | Wie man sein eigenes Programm entwirft | 326 |
| | | Schlusswort | 327 |
| | | Häufig gestellte Fragen | 328 |
| | | Die wichtigsten Skelettmuskeln | 332 |
| | | Quellen | 334 |