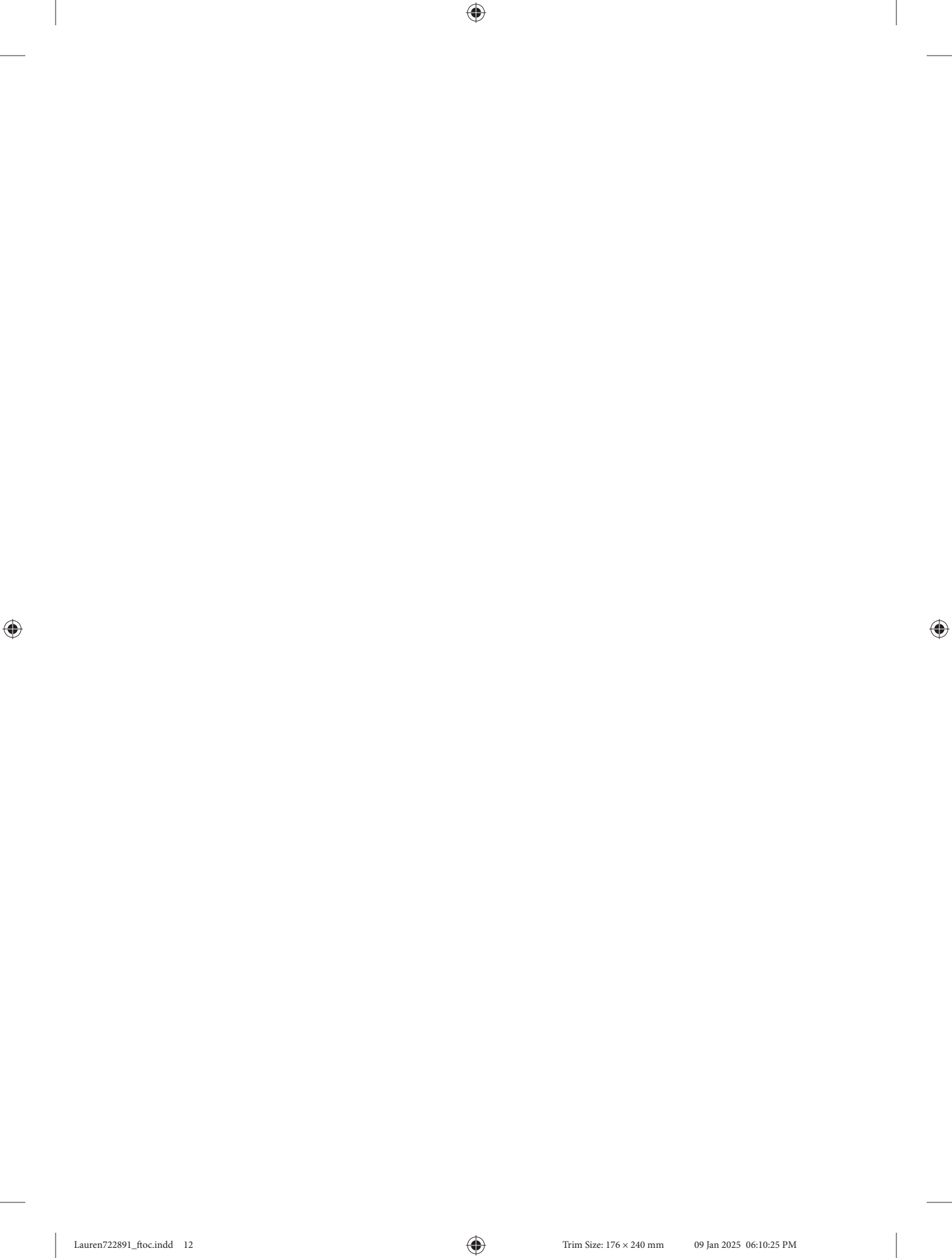


Auf einen Blick

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!

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 Storchenstand	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 – Dreieinige 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 Starfish-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