

Calisthenics

Das ultimative Handbuch für das Bodyweight-Training

Ashley Kalym

riva

© des Titels »Calisthenics« von Ashley Kalym (ISBN 978-3-86883-639-4).
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

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
Paralletes	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	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	
Andere Faktoren	70	Klimmzug	144
Bewegungsumfang	70	2. Einarmiger Klimmzug mit Seil/Handtuch	146
Schwungholen	71	3. Negativer einarmiger Klimmzug	148
Bei den Übungen »mogeln«	71	4. Statisches Halten	150
		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	
Liegestütz mit Klatschen	102	an der Wand zu kommen	174
Liegestütz mit Klatschen hinter dem Rücken	104	2. Lernen, wie man das Gleichgewicht hält	175
Liegestütz mit zweimal Klatschen	106	Den Handstand kontrolliert beenden	176
Liegestütz mit dreimal Klatschen	108	Handstand am Boden	178
		Handstand mit Parallettes	179
Kapitel 6: Klimmzüge	110	Handstand-Liegestütz	180
Rudern	110	1. Handstand-Liegestütz am Boden mit der	
Klimmzug mit Kammgriff	112	Wand als Stütze	180
1. Negativer Klimmzug	114	2. Frei stehender Handstand-Liegestütz	
2. Statisches Halten	116	am Boden	182
Klimmzug mit Ristgriff	117	3. Handstand-Liegestütz mit Parallettes	
Klimmzug mit breitem Ristgriff	120	und der Wand als Stütze	184
Klimmzug mit engem Ristgriff	122	4. Frei stehender Handstand-Liegestütz	
Klimmzug zum Nacken	124	mit Parallettes	186
Kommando-Klimmzug	126	Liegestütz im 90-Grad-Winkel	188
Klimmzug zur Seite	128		
Klimmzug mit gestreckten Beinen	130		

Kapitel 10: Lever 190	Human Flag235
Planche 191	Vertical Flag236
Handhaltung192	Flag mit angezogenen Beinen237
Zusatzübungen193	Flag mit gegrätschten Beinen.....238
Trainingsdauer und -umfang194	Vollständige Human Flag239
Sätze, Wiederholungen und Haltedauer194	
Vorwärtslehnen195	Kapitel 11: Core-Übungen am Boden240
Froschstand196	Unterarmstütz241
Planche mit angezogenen Beinen198	Seitstütz242
Planche mit flachem Rücken200	Crunch243
Einbeiniger Planche202	Dish244
Planche mit gegrätschten Beinen203	V-Sitz245
1. Aus dem Planche mit angezogenen	Sit-up246
Beinen204	Beinstrecken am Boden247
2. Durch eine Zugbewegung nach vorne205	Gestreckter Unterarmstütz248
3. Mit einer Trittbewegung nach hinten206	Arch249
4. Aus dem Handstand207	Liegestütz rücklings250
Vollständiger Planche208	Dragon Flag251
Planche-Liegestütz209	1. Kerze252
Front Lever210	2. Dragon Flag mit angezogenen Beinen254
Vertikales Ziehen211	3. Einbeinige Dragon Flag256
Front Lever mit angezogenen Beinen.....212	4. Negative Dragon Flag258
Front Lever mit flachem Rücken213	5. Vollständige Dragon Flag260
Einbeiniger Front Lever214	Dragon Flag mit Beinschlag262
Front Lever mit gegrätschten Beinen215	
1. Aus dem Front Lever mit angezogenen	Kapitel 12: Beinübungen im Hang263
Beinen215	Knieheben im Hang264
2. Pendel216	Beinheben im Hang266
Vollständiger Front Lever218	Scheibenwischer268
Front Lever mit Klimmzug218	
Back Lever219	Kapitel 13: Unterkörperübungen270
German Hang220	Kniebeuge270
Back Lever mit angezogenen Beinen222	Ausfallschritt272
Back Lever mit flachem Rücken.....223	Beckenheben274
Einbeiniger Back Lever224	Wadenheben275
Back Lever mit gegrätschten Beinen.....225	Einbeinige Kniebeuge276
Vollständiger Back Lever226	1. Einbeinige Kniebeuge mit Hilfestellung.....276
Half Lever227	2. Einbeinige Kniebeuge mit Kasten.....278
Half Lever mit angezogenen Beinen.....228	3. Vollständige einbeinige Kniebeuge279
Half Lever mit leicht angezogenen Beinen229	4. Einbeinige Kniebeuge mit Zusatzgewicht280
Vollständiger Half Lever230	Hamstring-Curl281
Half Lever am Boden231	1. Hamstring-Curl mit aufgerichtetem Becken....282
Half Lever mit Beinstrecken232	2. Hamstring-Curl mit Hilfestellung.....284
Half Lever mit abwechselndem Beinanziehen ..233	3. Negativer Hamstring-Curl286
Half Lever mit Beinschlag234	4. Vollständiger Hamstring-Curl288

Kapitel 14: Konditionsübungen 290
 Hampelmann290
 Gesprungene Kniebeuge292
 Gesprungener Ausfallschritt293
 Squat Thrust294
 Bergsteiger296
 Burpee298
 Bastard300
 Sprint302
 Bärengang304

Teil V: Trainingsprogramme

Ziele setzen308
 Sätze, Wiederholungen und Haltedauer310
 Über- und Untertraining312
 Bewegungsfolgen selbst gestalten312
 Programm 1 Die fundamentalen fünf314
 Programm 2 Auf dem Fundament aufbauen317
 Programm 3 Erlernen der Lever320
 Programm 4 Complete Calisthenics323
 Wie man sein eigenes Programm entwirft326

Schlusswort327
 Häufig gestellte Fragen328
 Die wichtigsten Skelettmuskeln332
 Quellen334