

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>

Vorwort

Mein persönlicher Weg bis zur Veröffentlichung dieses Buches war lang und abwechslungsreich. Meine ersten Erfahrungen mit Körpergewichtsübungen sammelte ich schon in jungen Jahren: Als kleiner Junge ließ ich mich von meinen Eltern überzeugen, es mit Rugby zu versuchen, und fand schnell Gefallen am Training. Weil wir Kinder damals noch zu jung für Hanteln waren, absolvierten wir Liegestütze, Klimmzüge, Sit-ups, Ausfallschritte und viele Laufeinheiten, um unsere Fitness zu verbessern. Das lag nicht nur daran, dass wir damals für ein Krafttraining mit Gewichten körperlich zu unreif gewesen wären; mein Verein hatte schlichtweg weder das Geld noch die Räumlichkeiten für Hanteln oder Kraftstationen, und so kannte ich lange Zeit keine andere Trainingsform. Als ich etliche Jahre später alt genug für Hanteltraining war, machte ich die üblichen Workouts, also Biceps-Curls, Brustübungen und Latzüge statt Klimmzüge; außerdem benutzte ich die Beinstreckmaschine, statt richtige Kniebeugen zu machen. In jener Zeit entwickelte ich mich körperlich zwar weiter und legte einiges an Muskelmasse zu, aber was mir fehlte, war echte Kraft. Auch nachdem ich schon einige Jahre mit Hanteln trainiert hatte, war ich nicht besonders stark. Doch zu dieser Einsicht sollte ich erst einige Jahre später kommen.

Nach der Universität hatte ich einige Festanstellungen, beschloss dann aber, dass die Zeit reif war, mich bei den Royal Marine Commandos zu bewerben. Das war ein sehr hoch gegriffenes Ziel, und sobald ich die Unterlagen durchgelesen hatte, stellte ich erstaunt fest, dass in der Militärausbildung vor allem Körpergewichtsübungen verwendet werden, um eine starke, möglichst erschöpfungsresistente Physis zu entwickeln. In der Grundausbildung absolvierte ich also wieder dieselben Übungen, die ich bereits als Junge gemacht hatte:

Liegestütze, Klimmzüge, Laufen und andere einfache Körpergewichtsübungen. Anfang 2009 trat ich meinen Militärdienst an und fand, dass sich meine Vorbereitung mit Körpergewichtsübungen wirklich gelohnt hatte. Nach etwa acht Monaten bemerkte ich allerdings, dass das Soldatendasein und die langen Zeiten der Abwesenheit von zu Hause nichts für mich waren. Daher beschloss ich, wieder ins Zivilleben zurückzukehren. Ich hatte während der Ausbildung viel gelernt, vor allem über mich selbst und meine Grenzen, und war überrascht, wie fit und stark ich mit einfachen Körpergewichtsübungen geworden war. In einem solchen Augenblick beschloss ich herauszufinden, wie stark ich durch Körpergewichtstraining tatsächlich werden konnte, und fing an, alles über diese Trainingsweise zu lesen, was mir in die Hände fiel.

Schon nach einigen Wochen stieß ich auf eine Webseite mit kurzen Tutorials zu grundlegenden Turnfiguren wie die Hangwaage rückwärts (Back Lever), den Klimmzug in den Stütz (Muscle-up) und so weiter. Ich probierte sie aus – und versagte komplett. Das spornte mich aber nur weiter an, und so kam ich zu dem Schluss, dass ich wohl am besten damit beraten war, einen Kurs im Kunstturnen zu besuchen, wenn ich meine Kraft verbessern wollte. Also meldete ich mich an, nahm teil und war sprachlos. Die anderen Teilnehmer waren Kinder, höchstens zehn oder elf Jahre alt, die aber zu Bewegungen fähig waren, die ich beim besten Willen nicht bewältigen konnte. Selbst die einfachsten Core-Übungen (zum Beispiel der Half Lever) überforderten meine Bauchmuskulatur maßlos. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie sich an diesem Tag alle meine Vorstellungen von Kraft und Körpergewichtstraining in Wohlgefallen auflösten. In jenem Augenblick beschloss ich, mich fortan Calisthenics so konsequent wie nur möglich zu widmen.

Andere Verpflichtungen brachten es allerdings mit sich, dass ich keine 40 Stunden pro Woche zur Verfügung hatte, um mich zum Turner ausbilden zu lassen. Aber ich hatte das große Bedürfnis, stark zu werden, richtig stark, und wusste, dass ich dieses Ziel durch progressives Körpergewichtstraining erreichen konnte.

In den nächsten Jahren lernte ich enorm viel und machte einige der interessantesten Trainingserfahrungen meines Lebens. Beinahe jede Woche lernte ich etwas Neues dazu, stieß etwa auf eine neue Information, eine innovative Technik oder Methode des Kraftaufbaus und lotete mit der Zeit meine Grenzen immer weiter aus. Und ich begann langsam damit, meine eigenen Progressionen zu erarbeiten, das Beste aus anderen Programmen zusammenzustellen und daraus mein eigenes Konzept zu entwickeln.

Schließlich fing ich an, nach einem Buch zu suchen, das das gesamte Wissen enthielt, das ich im Selbststudium erworben hatte und das eine gute Anleitung dafür bot, wie man sich von einem blutigen Anfänger zu einem Experten mit nahezu übermenschlichen Kräften entwickeln konnte. Ich suchte vergeblich. Es gab einige Bücher zum Thema Körpergewichtstraining, die aber relativ schlicht gehalten waren und sich nur darauf beschränkten, dem Leser sehr einfache Übungen wie Liegestütze oder Sit-ups zu vermitteln. Andere waren zwar etwas detaillierter, ignorierten dafür aber den Unterkörper völlig. Daher beschloss ich, ein Buch zu schreiben, das allen hilft, Männern wie Frauen, Anfängern wie Fortgeschrittenen, die ausschließlich mithilfe ihres Körpergewichts Kraft, Koordination, Explosivität und eine erstaunliche Physis aufbauen wollen. *Calisthenics* ist dieses Buch.

Es stellt alle Methoden vor, mit denen sich eine gewaltige Körperkraft erreichen lässt, geht zudem auf den Begriff »Calisthenics« ein und schildert die Vor- und Nachteile dieser Trainingsform sowie die dafür benötigte Ausrüstung. Außerdem widmet es sich in einem Abschnitt sogar dem Thema korrekte Ernährung. Im Übungsteil erfahren Sie, wie man so elementare Bewegungen wie die allseits bekannten Liegestütze korrekt ausführt und anspruchsvollere Techniken – etwa Trizeps-Dips, Handstände, Muscle-ups, Front Levers, einarmige Klimmzüge, Human Flags und einbeinige Kniebeugen – lernt. Jede Übung ist bebildert, damit Sie sehen, was Ihr Körper in jeder Phase der Bewegung machen sollte. Den Abschluss bildet eine ausführliche Beschreibung verschiedener Trainingsprogramme, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene mit einigen Jahren Trainingserfahrung geeignet sind.

Wo auch immer Sie sich gerade auf Ihrem Lebensweg befinden, dieses Buch verleiht Ihnen das Wissen und die Motivation, Ihr Training auf ein neues Niveau zu heben. Kurzum: *Calisthenics* ist der ultimative Ratgeber, der Ihnen zeigt, wie Sie mithilfe von Körpergewichtsübungen eine geradezu erstaunliche Kraft entwickeln.

Danksagung

Es gibt viele Menschen, denen ich danken möchte, und viele Menschen, die mir in den letzten Jahren geholfen haben, wenn auch teilweise unwissentlich. Zunächst einmal möchte ich meinem guten Freund Phil Taylor dafür danken, dass er mich dazu ermuntert hat, diesen Trainingsansatz zu verfolgen. Außerdem möchte ich Mitch Edwards meinen Dank aussprechen, der mir sein Wissen und seine Erfahrung von jenem Augenblick an zur Verfügung stellte, an dem ich mit dem Turnsport in Kontakt kam. Darüber hinaus möchte ich mich bei Jim Bathurst von *Beastskills.com* bedanken, dessen Online-Tutorials und -Artikel sehr lehrreich waren. Ferner möchte ich Coach Christopher Sommer von *Gymnasticbodies.com* danken, der mir viele Ratschläge und Tipps gegeben und im Gegenzug wenig verlangt hat; und schließlich den vielen YouTube-Nutzern, die mir zu zahlreichen Einsichten, Inspirationen und noch viel, viel mehr verholfen haben.

Ich möchte Chris Frosin danken, der mir auf meinem Weg zum Autor stets ein zuverlässiger Begleiter war. Seine Geduld und Erfahrung haben das vorliegende Buch erst möglich gemacht. Seine Webseite ist über den Link www.chrisfrosin.co.uk erreichbar.

Für die Umschlaggestaltung und visuelle Inspiration möchte ich mich bei Mike Seymour bedanken, dessen Geduld und fachmännisches Auge mich mehr als einmal motiviert haben. Sein Blog und sein Portfolio findet sich unter www.behance.net/sey.

Des Weiteren möchte ich Sam und der fabelhaften Crew von Rigs Fitness in Birmingham für die Nutzung ihrer Einrichtung danken. Nachdem ich in vielen Studios

angefragt hatte, meldete sich Sam, der extrem hilfsbereit und entgegenkommend war. Rigs Fitness verfügt über eine erstklassige Trainingsausstattung und ist online unter www.rigsfitness.co.uk vertreten.

Aber vor allem möchte ich mich bei Ihnen, den Lesern, bedanken, ohne die ich nicht in der Lage wäre, meinen Lebensunterhalt mit etwas zu bestreiten, das mir sehr am Herzen liegt, und ohne die die Welt des Calisthenics nicht so facettenreich wäre. Vielen Dank für den Kauf dieses Buchs. Es hat mir großen Spaß gemacht, es zu schreiben, und auch wenn ich deswegen oft bis spät in die Nacht am Schreibtisch saß – die Arbeit hat sich auf jeden Fall gelohnt!

Wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen wollen oder Fragen bzw. Anregungen haben, schreiben Sie bitte eine Nachricht an die Mailadresse completecalisthenicsuk@gmail.com.

Ich versuche jede E-Mail selbst zu beantworten und freue mich, von Ihnen zu hören.

Trainieren Sie hart!

Ashley Kalym

Einleitung



1 Was ist Calisthenics?

Zunächst einmal lohnt es sich, einen genaueren Blick darauf zu werfen, was Calisthenics überhaupt ist und was nicht, damit wir verstehen, warum bestimmte Übungen im Rahmen unseres Trainings ausgeführt bzw. weggelassen werden.

Der Begriff »Calisthenics« setzt sich aus den griechischen Wörtern *kallos* (Schönheit) und *sthenos* (Kraft) zusammen. Man versteht darunter die Kunst, sein eigenes Körpergewicht und die Massesträgheit einzusetzen, um seine Physis zu entwickeln. Wikipedia definiert Calisthenics wie folgt:

Die Calisthenics sind eine Form des körperlichen Trainings, das eine Reihe von einfachen, oft rhythmischen Bewegungen beinhaltet und für die nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Trainingsgeräte und Zubehör werden im Allgemeinen nicht benötigt. Die Übungen sind dafür ausgelegt, die Kraft, die Beweglichkeit und die Körperkontrolle eines Sportlers zu verbessern. Calisthenics können sowohl für Muskelaufbau, zur Steigerung der inter- und intramuskulären Koordination, als auch auf die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems ausgelegt sein. Calisthenics kann an Schulen im Rahmen des Sportunterrichts, bei Sportgruppen und beim körperlichen Training von Soldaten eingesetzt werden.

Die Geschichte von Calisthenics reicht zurück bis zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte. In der Vorzeit bewegte sich die menschliche Spezies gehend, rennend und springend vorwärts, sie machte Ausfallschritte, kletterte, drückte und zog, um zu überleben und alltägliche Aufgaben zu verrichten. Moderne Hanteln und Kraftmaschinen, wie es sie heute in der Regel in Fitnessstudios gibt, sind Lichtjahre von dieser Bewegungsweise entfernt, die

wir Menschen seit Jahrtausenden gewohnt sind, und deswegen ist – zumindest meiner Meinung nach – Calisthenics die natürlichste und selbstverständlichste Form der körperlichen Ertüchtigung, die wir praktizieren können. Unsere Verwandten, die Menschenaffen, greifen darauf zurück, um eine gewaltige Oberkörperkraft zu entwickeln, was sich vor allem dann zeigt, wenn man zum Beispiel Schimpansen dabei beobachtet, wie sie auf Bäume steigen und sich mühelos von Ast zu Ast schwingen.

In der Antike war Calisthenics das wichtigste Mittel, um Soldaten körperlich in Form zu bringen, weil es nicht nur überall auszuführen und leicht zu erlernen war, sondern sich auch am besten auf die Fähigkeiten und Bewegungen übertragen ließ, die im Kampf gebraucht wurden. Im Einklang mit dem eigenen Körper zu sein und sich ohne Einschränkungen scheinbar schwerelos im Raum bewegen zu können, hat zudem eine spirituelle Komponente. Weil es technische Errungenschaften wie Langhanteln oder Kraftmaschinen noch nicht gab und Übungen mit Zusatzgewichten schlichtweg nicht bekannt waren, blieben Eigenkraftübungen oft genug die einzigen Trainingsmöglichkeiten. Die Legenden von Milon, Atlas und Herkules zeigen, dass damals – ebenso wie heute – Körperkraft als verehrens- und bewundernswert galt. Diese berühmten mythischen Gestalten waren hauptsächlich für eine Eigenschaft bekannt: ihre Fähigkeit, mittels Muskelkraft gewaltige körperliche Leistungen zu vollbringen.

In der heutigen Zeit gilt der Spitzenturner als Meister dieser Art von Bewegung. Es gibt keinen anderen Athleten, der im Verhältnis zu seinem Körpergewicht stärker, wendiger, explosiver, beweglicher oder mobiler ist – zumindest ist mir keiner bekannt. Das Interessante an Turnern ist, dass ihre Kraft bei-

nahe ein Nebenprodukt ist, weil sie normalerweise ausschließlich für ihren Wettkampf oder ihre Disziplin trainieren und nicht deshalb, weil sie gezielt Kraft aufbauen wollen. Obwohl das der Fall ist, findet das Training in der Regel hinter verschlossenen Türen statt, und viele Turner üben 30 bis 40 Stunden pro Woche, was für die meisten Freizeitsportler nicht realisierbar ist. Außerdem ist ein Großteil des Turntrainings darauf ausgelegt, Verbesserungen in den Disziplinen zu erreichen, in denen der Sportler Wettkämpfe bestreitet. Wenn man das Ziel verfolgt, einarmige Klimmzüge oder einen Front Lever auszuführen, ist das meiste Turntraining gar nicht nötig, und nicht jeder hat die Motivation oder die Disziplin, so intensiv wie ein Turner zu trainieren.

In den letzten Jahren hat sich Calisthenics enorm weiterentwickelt, vor allem hinsichtlich seiner Beliebtheit und der Vielfalt an verfügbaren Bewegungen. Jeder, der diese Zeilen liest und YouTube kennt, wird sicher schon viele faszinierende Videos gesehen haben, in denen ganz gewöhnliche Leute eine schier übermenschliche Kraft und Körperbeherrschung unter Beweis stellen und dazu lediglich eine einfache Klimmzugstange benutzen. Genau darum geht es in Calisthenics: nur mit dem eigenen Körper Kraftleistungen zu entwickeln, nach denen man in anderen Trainingsdisziplinen lange suchen muss.

Ein anderes faszinierendes und bewundernswertes Merkmal des modernen Calisthenics-Trainings ist, dass die meisten Menschen, die diese Art von Training betreiben, kein Fitnessstudio besuchen, keine teure Ausrüstung verwenden und keine Trainer oder Betreuer haben, die ihnen sagen, was sie tun sollen. Sie trainieren prinzipiell im Park oder im Keller, an Klimmzugstangen und an Dipbarren, die sie teilweise selbst gebaut haben, und trotzdem sind sie stärker als die meisten aufgepumpten Muskelmänner, die sich in herkömmlichen Fitnessstudios tum-

melten. Infolgedessen ist es nicht verwunderlich, dass Calisthenics in der Subkultur des Parkours und Free Running eine große Rolle spielt. Diese Sportler sind nicht nur stark, sondern beweisen auch viel Mut, wenn sie mit Eleganz und Körperbeherrschung über, unter und durch Hindernisse hindurchrennen, springen, klettern oder sich an Mauern hochdrücken bzw. hochziehen. Fast alle diese Athleten sind zugleich auch sehr bewandert in Calisthenics und Körpergewichtsübungen, was dieses Buch auch ideal für alle jene macht, die gerade mit dem Parkours oder Free Running begonnen haben. Erst in den letzten Jahren entstanden sogenannte *Specialist Workout Competitions*, Wettkämpfe und Turniere, in denen sehr starke Männer und Frauen auf öffentlichen Trainingsplätzen gegeneinander antreten. Mit der hier gezeigten Kraft und Gewandtheit würden viele der Teilnehmer auch bei einer internationalen Turnmeisterschaft eine gute Figur machen.

Schließlich wird Calisthenics auch in anderen Sportarten als Krafttraining verwendet, weil man damit eine Grundlage bilden kann, die sich mit anderen Formen des Workouts nicht erreichen lässt. Auch viele andere Athleten wie olympische Gewichtheber beginnen mit einigen kalisthenischen Übungen, um zunächst eine Kraftbasis zu schaffen, bevor sie sich spezialisieren und zu ihren eigentlichen sportartspezifischen Übungen übergehen. Dabei kommen einem vor allem Athleten wie Lu Xiaojun in den Sinn, Weltmeister und Olympiasieger im Gewichtheben in der Gewichtsklasse bis 77 Kilogramm. Dieser Mann kann 176 Kilogramm reißen bzw. 204 Kilogramm umsetzen und stoßen. Körpergewichtsübungen sind für ihn ein fester Bestandteil des Trainings. Es gibt viele Videos und Fotos, die ihn dabei zeigen, wie er Handstand-Liegestütze, Human Flags, Dips mit Zusatzgewicht sowie andere Bewegungen macht, die auch in einem Street-Workout nicht fehl am Platz wären.

Die Vorteile von Calisthenics

Da wir nun wissen, was Calisthenics ist, wollen wir uns genauer ansehen, welche Vorteile diese Trainingsmethode bietet.

Für jeden geeignet

Erstens ist jeder von uns auf die eine oder andere Weise bereits mit Körpergewichtsübungen vertraut, weil man seit seiner Geburt sein Körpergewicht durch den Raum bewegt. Darüber hinaus ist der Widerstand aufgrund des individuellen Körpergewichts perfekt an die eigene Person angepasst. Ich habe schon oft festgestellt, dass viele Leute, die sportlich aktiv werden, mit Calisthenics besser zurechtkommen als mit Hanteltraining. Das ist wichtig, denn schnelle Erfolge stärken das Selbstvertrauen und die Motivation. Ich kann Ihnen nicht sagen, wie oft ich schon Klienten damit konfrontiert habe, dass wir auch Liegestütze trainieren werden, und prompt zu hören bekam, dass sie keine einzige Wiederholung schaffen. Fünf Minuten später, nach der ausführlichen Erklärung einer vereinfachten Version, fingen sie an zu strahlen, weil sie erkannten, dass sie durchaus in der Lage waren, Calisthenics zu praktizieren, und sei es nur auf einem Anfängerniveau.

Eine sichere Trainingsform

Zweitens schafft man es im Vergleich zu vielen anderen Trainingsformen nicht leicht, sich bei Calisthenics zu verletzen, und zwar aus dem einfachen Grund, weil man lediglich die Hebelwirkung oder den Bewegungsumfang verändert, um den Widerstand zu erhöhen. Im Hanteltraining ist das nicht der Fall, und so können dort selbst vollkommene Anfänger bereits extrem schwere Gewichte stemmen und sich dadurch verletzen bzw. das Verletzungsrisiko erhöhen. Außerdem lassen sich

viele der schwierigeren Calisthenics-Übungen erst gar nicht umsetzen, wenn man nicht über Monate und Jahre hinweg beharrlich darauf hingearbeitet hat. Im Vergleich dazu kann – wie gesagt – jeder Anfänger eine Langhantel mit 100-Kilogramm-Scheiben beladen und den potenziell ungesunden Versuch unternehmen, damit eine Kniebeuge zu machen.

Stufenweise steigerebares Schwierigkeitsniveau

Drittens kann das Schwierigkeitsniveau jeder Calisthenics-Übung gesteigert werden, indem man die Hebelwirkung verändert, die während einer Bewegung zum Tragen kommt. Am Anfang ist dieses Konzept vielleicht ein bisschen schwer verständlich. Für so ziemlich alle anderen Trainingsformen gilt: Will man den Widerstand erhöhen, packt man schlichtweg mehr Gewicht auf die Hantel oder benutzt an der Kraftmaschine ein schwereres Gewicht. Aber bei Calisthenics können wir nicht einfach mehr Körpergewicht hinzufügen. Um den Widerstand zu erhöhen, müssen wir es stattdessen den Muskeln schwerer machen, Kraft auszuüben.

Stellen Sie sich vor, Sie halten eine schwere Kurzhantel oder ein vergleichbares Objekt in der Hand des seitlich am Körper herabhängenden Arms. Das Gewicht befindet sich direkt unter der Schultermuskulatur, wodurch es sehr leicht wird, diese Position zu halten. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie heben die Hantel mit gestrecktem Arm langsam ein Stück zur Seite. Diese Position lässt sich schon deutlich schwerer halten, und am schwierigsten wäre es, den gestreckten Arm seitlich nach oben zu führen und das Gewicht auf Schulterhöhe zu bringen. In dieser Position ist die Fähigkeit der Schultermuskeln eingeschränkt, Kraft auf den

Arm zu übertragen, was dazu führt, dass insgesamt mehr Kraft aufgewendet werden muss, um ein Gewicht in dieser horizontalen Stellung zu halten. So wird der Muskel mit der Zeit stärker, obwohl sich das tatsächliche Gewicht nicht verändert hat.

Dieses Konzept der Manipulation von Hebelwirkungen wird in diesem Buch sehr ausführlich genutzt, vor allem bei den anspruchsvolleren Bewegungen. Sie werden bemerken, dass Übungen wie Front Lever, Back Lever, Pseudo-Planche-Liegestütz und viele andere Bewegungen auf dieser Methode der veränderten Hebelwirkung beruhen, um das Schwierigkeitsniveau zu erhöhen.

Übertragbare Kraft

Viertens lässt sich die Kraft, die mit Calisthenics aufgebaut wird, auf zahlreiche Sportarten und Aktivitäten übertragen. Es gibt viele Theorien, die versuchen, dieses Phänomen zu erklären, und vermutlich stimmen sie alle auf die eine oder andere Weise. Meine persönliche Meinung ist, dass fast

alle Calisthenics-Übungen, vor allem die schwierigeren, den Körper dazu zwingen, als Einheit zu arbeiten. Nehmen wir zum Beispiel den Planche: Bei dieser Übung müssen alle Muskeln im Körper im Einklang agieren und vollkommen angespannt sein, damit die Bewegung überhaupt ausgeführt werden kann. Das ist vor allem hilfreich, weil Übungen mit Zusatzgewicht oder Hanteln für manche Leute ungeeignet sind, vor allem für junge und untrainierte Personen. Calisthenics ermöglicht es wirklich jedem Trainierenden, ein solides Kraftfundament zu errichten, auf dem man weiter aufbauen kann.

Entwicklung von einzigartiger Kraft

Schließlich kommen bei Calisthenics auch zahlreiche isometrische Übungen zum Einsatz. Das sind Bewegungen, bei denen die Muskeln unter Spannung gehalten werden, ohne dass sie sich verlängern oder verkürzen. Gegen eine verschlossene Tür oder Wand zu drücken, wäre ein alltägliches Beispiel für eine isometrische Kontraktion. Bei einer konzentrischen Kontraktion



dagegen verkürzen sich die Muskeln unter Spannung, bei einer exzentrischen Kontraktion verlängern sie sich.

Isometrische Übungen unterscheiden sich von anderen Bewegungen auch dahingehend, dass keine Wiederholungen gezählt werden, sondern die Körperposition über eine bestimmte Dauer aufrechterhalten wird. Es ist nicht möglich, isometrische kalisthenische Übungen etwa mit Hanteln nachzuahmen – daher ist die Art von Kraft, die mit diesen statischen Positionen erzielt werden kann, einzigartig. Das liegt daran, dass der Körper bei allen isometrischen Übungen alle Muskeln gleichzeitig maximal anspannen muss. Mehr Muskeln sind also beteiligt, und das bedeutet wiederum, dass mehr Kraft aufgebaut werden kann. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Half Lever.

Die Nachteile von Calisthenics

Obwohl Calisthenics viele Vorteile hat, gibt es auch einige Nachteile, die nicht unerwähnt bleiben sollten.

- Da wir nicht mit Hanteln arbeiten, sondern nur mit dem eigenen Körpergewicht, kann es schwierig sein, einen starken Unterkörper zu entwickeln. Im Unterkörper befinden sich die größten und wichtigsten Muskelgruppen des Körpers, wie etwa der Quadrizeps und die Gesäßmuskeln. Diese müssen gegen einen großen Widerstand kontrahieren, damit überhaupt ein Kraftzuwachs stattfindet. Leider gibt es nicht viele kalisthenische Übungen, auf die wir zurückgreifen können, um eine gewaltige Unterkörperkraft aufzubauen. Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht, einbeinige Kniebeugen, Ausfallschritte und Bein-Curls sind einige der Übungen, die wir uns später noch genauer ansehen werden und die für unsere Zwecke sehr hilfreich sind. Als ich mit dem olympi-

schen Gewichtheben anfang und Front- und Nackenkniebeugen trainierte, stellte ich fest, dass meine Beine wesentlich schwächer waren als der Rest des Körpers. Das ist natürlich nur dann ein Problem, wenn es auf eine große Unterkörperkraft ankommt – wie zum Beispiel beim Absolvieren von Kniebeugen mit schweren Hanteln.

- Der zweite Nachteil ist, dass es aufgrund der Beschaffenheit des Unterkörpers schwer ist, Übungen zu entwerfen, die sich eine verringerte Hebelwirkung zunutze machen. Für den Oberkörper hingegen gibt es zahlreiche Übungen, die auf diesem Prinzip beruhen, um einen hohen Kraftzuwachs zu erzielen, darunter etwa Planche, Front Lever, Back Lever und viele mehr. Für die untere Hälfte des Körpers haben wir diese Möglichkeit nicht. Daran lässt sich leider nichts ändern, und das erklärt zugleich auch, warum auf fast jedem Calisthenics-Video der Sportler so aussieht, als würde er seine Beine praktisch überhaupt nicht trainieren. Das ist meiner Meinung nach bedauerlich, weil das Unterkörpertraining erheblich zum Muskelaufbau und Kraftzuwachs im restlichen Körper beitragen kann.
- Der dritte Nachteil ist, dass wir uns darauf verlegen müssen, die Hebelwirkung zu verändern, um die Bewegung schwerer zu gestalten, weil wir – außer bei Klimmzügen mit Zusatzgewicht oder Ähnlichem – den Widerstand nicht steigern können. Und obwohl man durch die Veränderung der Hebelwirkung eine Übung auf extrem effektive Weise anspruchsvoller gestalten kann, ist das doch nicht dasselbe, wie wenn man ein Hantelgewicht jeweils im Abstand von einigen Wochen erhöhen würde. Wenn wir zum Beispiel Bankdrücken praktizieren würden, könnten wir genau angeben, wie viel Gewicht wir stemmen, und wüssten demnach, wie sehr wir uns pro Woche oder Monat

gesteigert haben. Bei Calisthenics ist das nicht möglich. Wir können natürlich notieren, wie viele Wiederholungen wir schaffen, wie sich unser Bewegungsumfang verändert hat und wie lange wir bestimmte Positionen halten können, aber Calisthenics-Training ist, was das Festhalten des Trainingsfortschritts angeht, weniger genau.

- Der vierte Nachteil wird von einigen Leuten zwar infrage gestellt, bleibt aber trotzdem eine weit verbreitete Meinung: nämlich, dass man mit Calisthenics nicht viel Muskelmasse aufbauen kann. Ich denke nicht, dass das stimmt, weil ich schon einige durchaus bullige Personen beim Praktizieren kalisthenischer Bewegungsfolgen erlebt habe. Ein schneller Blick auf YouTube zeigt, dass es auch massiv aussehende Leute gibt, die offenbar sonst keinen anderen Sport treiben. Es kann zwar durchaus sein, dass Sie mit Calisthenics irgendwann einmal an eine Grenze stoßen, was den Muskelzuwachs angeht, aber wenn Ihnen die Physis eines Bodybuilders vorschwebt, dann wäre es wohl sinnvoller, Bodybuilding zu betreiben. Falls Ihr Ziel allerdings ist, beachtliche, übermenschliche Kraft aufzubauen sowie eine solide Muskelmasse und Muskelspannung zu erreichen, dann ist Calisthenics das Mittel Ihrer Wahl.

Einzigartige Aspekte

Da Calisthenics eine einzigartige Bewegungs- und Trainingsform ist, hat sie ihre besonderen Vorzüge und Merkmale, auf die ich nachfolgend näher eingehen möchte. Es geht dabei speziell um die Art und Weise, wie die Muskeln im Körper genutzt werden, und welche Ausrüstung eine Rolle spielt – oder auch nicht. Dabei zeigt sich, dass man mit Calisthenics Kraft und Körperkoordination entwickeln kann, die sich mit anderen Methoden nicht erzielen lässt.

Handkraft

Der erste einzigartige Aspekt von ist, dass die Hände an fast jeder Bewegung beteiligt sind, die wir betrachten. Bei allen Zug-, Druck- und Core-Übungen benutzen wir die Hände in starkem Maß, und weil in Calisthenics Körperkontrolle und Ganzkörperkraft eine bedeutende Rolle spielen, kommen bei uns keine Hilfsmittel wie Zughilfen und Griffhaken zum Einsatz. In dieser Hinsicht unterscheidet sich Calisthenics von Bodybuilding und anderen Formen des Krafttrainings, bei denen sich die Sportler mit Riemen an die Klimmzugstange hängen und für das Kreuzheben Griffhaken verwenden, um die Hantelstange zu halten. Sie haben diese Hilfsmittel sicher schon im Fitnessstudio gesehen. Für Bodybuilder gehört die Verwendung von Griffhaken und Zughilfen zum Sport; sie versuchen, bestimmte Muskeln zu trainieren, und wollen nicht, dass die Hände und Unterarme ermüden, bevor sich die Zielmuskeln erschöpfen. Wir Calisthenics-Sportler brauchen jedoch möglichst starke Hände und Unterarme, damit auch die Griffkraft so stark wie möglich wird. Wenn man genauer darüber nachdenkt, macht das auch Sinn. Sie könnten den kräftigsten Rücken der Welt haben, aber wenn die Hände und Unterarme nicht stark genug sind, um diese Kraft zu übertragen, dann nützt Ihnen Ihr starker Rücken gar nichts. Ich bin von der Wichtigkeit der Handkraft so überzeugt, dass ich zu diesem Thema ein eigenes Buch mit dem Titel *Grip* geschrieben habe.

In Calisthenics benutzt man die Hände für viele Dinge: um sich am Boden abzustützen und das Körpergewicht zu balancieren, um sich an einer Klimmzugstange festzuhalten oder um sich ohne Schwung allein durch Muskelkraft von einer Position zur nächsten zu bewegen. Für all diese Dinge braucht man Hand- und Fingerkraft. Einige der schwierigeren Körpergewichtsübungen kann man ohne ausreichende Griffkraft gar

nicht meistern. Es gibt natürlich spezielle Techniken, deren man sich bedienen kann, um ganz gezielt all jene Muskeln zu trainieren, die beim Greifen verwendet werden. Doch schon mit den Standardübungen, die in Teil IV (ab Seite 72) vorgestellt werden, lässt sich einiges an Hand- und Fingerkraft aufbauen.

Core

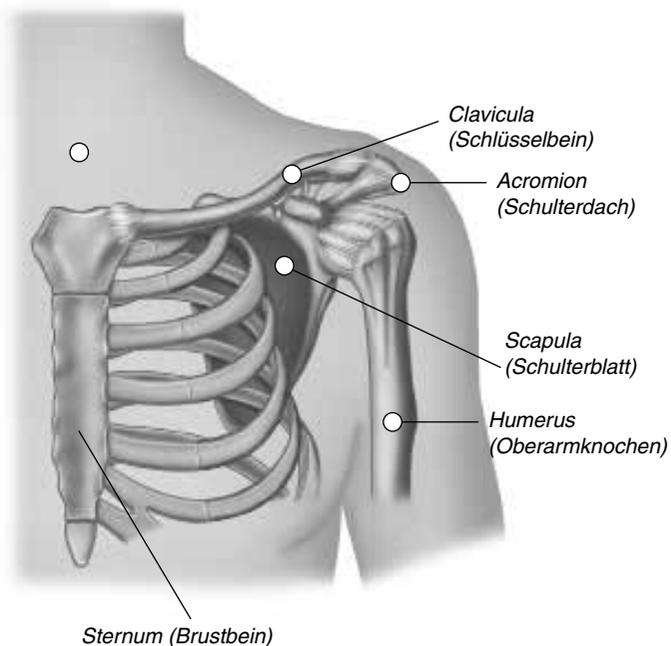
Der Core ist eine Körperpartie, die in den letzten Jahren mit vielen ausgefallenen Übungen und Hilfsmitteln traktiert wurde, und ich denke, wir können guten Gewissens sagen, dass der Großteil davon eine absolute Zeit-, Energie- und Geldverschwendung ist. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung oder dem, was die Medien Ihnen erzählen, entwickelt man keinen starken Core, indem man Tausende von Sit-ups oder Crunches macht. Auch wird deren Ausführung kein Bauchfett zum Schmelzen bringen. Die Core-Muskulatur unterscheidet sich nicht von anderen Muskelarten. Jedenfalls nicht im Hinblick darauf, was nötig ist, um sie stärker werden zu lassen. In beiden Fällen müssen die Muskeln gegen einen Widerstand kontrahieren, um stärker zu werden, und damit ein Kraftzuwachs stattfinden kann, muss der Widerstand mit der Zeit zunehmen. Es ist also nicht die Wiederholungszahl, die zunehmen muss, sondern der Widerstand. Ganz gleich, wie viele Sit-ups Sie auch machen, Ihr Core wird nur stärker, wenn Sie den Widerstand erhöhen.

Traditionelle Trainingsformen betrachten den Core meist unter ästhetischen Gesichtspunkten. Man arbeitet an seinen Bauchmuskeln, hält strikte Diät, und ausnahmslos jeder will einen Waschbrettbauch. In Calisthenics jedoch spielt der Core eine entscheidende Rolle. Bei vielen Bewegungen, die man als kalisthenisch bezeichnen kann, muss der Core bomben-

fest bleiben. Eine Übung wie der Front Lever ist zwar in starkem Maß von der Zugkraft des Oberkörpers abhängig, aber der Core muss dabei den ganzen Körper gerade halten und das Gewicht der Beine tragen. Das heißt, dass ein mit kalisthenischen Übungen aufgebaute Core vermutlich zu den stärksten zählt, denen Sie jemals begegnen werden.

Weil wir den Widerstand erhöhen müssen, um unsere Kraft zu steigern, bedeutet das, dass wir einige der traditionelleren Core-Übungen vergessen können. Was nun aber nicht bedeutet, dass dieses Buch nicht auch einige leichtere Core-Übungen enthält. Diese reichen aber nicht aus, um die Kraft aufzubauen, die nötig ist, wenn wir uns auf ein ordentliches Niveau steigern wollen.

Die fortgeschritteneren Core-Übungen, von denen Sie viele vielleicht noch gar nicht kennen – beispielsweise den Half Lever –, sind in Turnerkreisen durchaus geläufig. Man kann mit ihnen eine gewaltige Core-Kraft aufbauen, die viele andere Core-Übungen wie einen Sonntagsspazier-



gang aussehen lassen. Sobald Sie einige dieser schwierigeren Bewegungen schaffen, werden Sie mit Recht behaupten können, zu jenen Menschen zu gehören, die die stärksten Core-Muskeln weltweit besitzen.

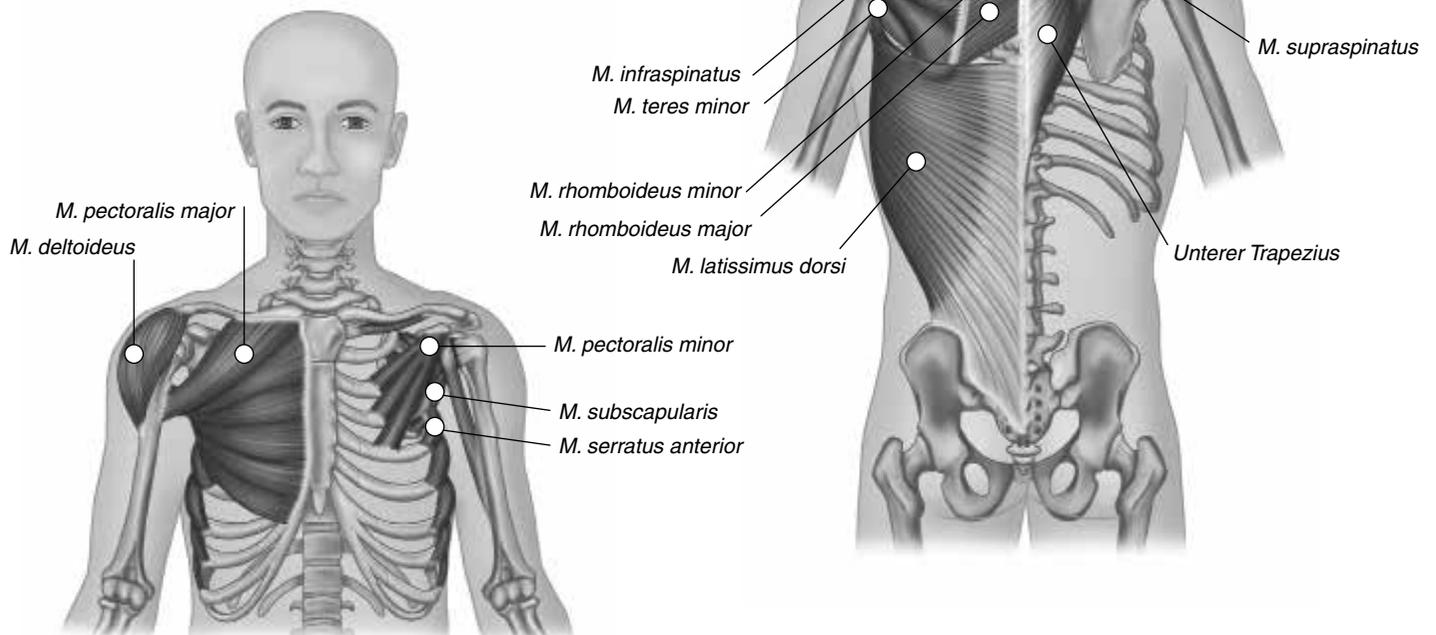
Schulter

Von allen Körperbereichen, die bei kalisthenischen Bewegungen gefordert werden, besonders den anspruchsvolleren, sind die Schultern vielleicht die wichtigsten. Während viele eifrige Sportler ihren Schwerpunkt auf eine große Brust und ein breites Kreuz legen, ist der wahre Schlüssel für Oberkörperkraft die Fähigkeit, die Schulter zu stabilisieren und zu kontrollieren.

Das Schulterblatt ist mit dem Schlüsselbein verbunden und stellt einen knöchernen Anker dar, der den Arm mit dem Brustkorb verbindet. Es ist zugleich auch ein knöcherner Anker für viele wichtige Muskeln (zum Beispiel Vorderer Sägemuskel, alle drei Anteile des Trapezius und Rautenmuskel), die weitgehend für die Stabilität der oberen Extremitäten zuständig sind.

Wenn die Muskeln, die das Schulterblatt stabilisieren, durch korrekte Konditionsarbeit gut entwickelt sind, kann die Kraft, die durch die oberen Extremitäten erzeugt wird, viel effizienter in eine optimale Bewegung übertragen werden.

Es gibt sechs Hauptbewegungen, die man mit den Schultern ausführen kann: Elevation/Depression, Aufwärts-/Abwärtsrotation und Protraktion/Retraktion. Bei der Elevation zieht man die Schultern zu den Ohren. Bei der Depression senkt man die Schultern ab. Bei der Aufwärtsrotation hebt man den Arm über den Kopf, sodass die Gelenkpfanne nach oben zeigt, während man bei der Abwärtsrotation den Arm von der



Position über Kopf wieder senkt. Retraktion erfolgt, wenn man beim Heben der Brust die Schultern zum Körper heran und nach hinten zieht, und Protraktion tritt ein, wenn man die Arme nach vorne streckt und die Schulterblätter auseinanderzieht.

Das Schulterblatt ist außerdem ein wichtiger Ansatzpunkt für die Muskeln des Glenohumeralgelenks (Schultergelenks). Dazu zählen sowohl der Deltamuskel als auch die Muskeln der Rotatorenmanschette. Das Glenohumeralgelenk ist ein Kugelgelenk, das man sich wie einen Golfball vorstellen kann, der auf einem Tee sitzt. Die Muskeln der Rotatorenmanschette umgeben dieses Kugelgelenk und sind daher enorm wichtig für dessen Stabilität, die über einen großen Bewegungsumfang gewährleistet sein muss.

Diese vier Muskeln entspringen dem Schulterblatt und setzen am Humeruskopf an, sodass sie am Schultergelenk eine Manschette bilden. Gemeinsam mit dem langen Bizepskopf sind diese Muskeln hauptsächlich dafür verantwortlich, den Humeruskopf in der relativ kleinen und flachen Gelenkpfanne des Schulterblatts zu halten.

Die Muskeln der Rotatorenmanschette stabilisieren nicht nur das Glenohumeralgelenk und kontrollieren die Bewegung des Humeruskopfes, sie spielen auch eine wichtige Rolle bei der Schulterrotation. Der *Musculus (M.) infraspinatus* und der *M. teres minor* rotieren die Schulter nach außen und neigen dazu, den Humeruskopf in der Gelenkpfanne nach vorne zu verschieben. Dieser Aktion wirkt der *M. subscapularis* entgegen, der den Humeruskopf in der Gelenkpfanne einwärts rotiert und nach hinten verschiebt. Diese Muskeln arbeiten synergistisch und sind wichtig, um bei Schulterbewegungen eine optimale Rotation des Glenohumeralgelenks zu gewährleisten. Eine Schulterabduktion

wird durch den *M. supraspinatus* eingeleitet. Dieser schiebt den Humeruskopf nach unten, damit dieser unter dem Schulterdach (Acromion) rotieren kann. Weil jedoch der Deltamuskel ein größerer und stärkerer Muskel ist, wird er oft dominant und bewegt den Humeruskopf aufwärts, wobei sich die Sehne des *Supraspinatus* unter dem Acromion einklemmt. Das ist eine typische Ursache für ein Impingement der Rotatorenmanschette und verursacht normalerweise Schmerzen, wenn man die Arme über den Kopf hebt oder gängige kalisthenische Übungen absolviert.

Genau das aber ist ein zentraler Aspekt für Ihren Erfolg bei der Ausführung vieler der schwierigsten kalisthenischen Bewegungen: Sie müssen in der Lage sein, sowohl das Schulterblatt als auch das Glenohumeralgelenk optimal zu kontrollieren, damit die größeren Muskelgruppen wie die Brustmuskeln, der *Latissimus* und der Deltamuskel ihre vorgesehenen Bewegungsmuster realisieren können. Das gilt vor allem für Klimmzüge, Planches, Front Levers, einarmige Klimmzüge und viele andere Übungen, bei denen eine extrem hohe Kraft gefordert ist. Im Abschnitt über Mobilität und Beweglichkeit (ab Seite 42) werde ich zahlreiche Übungen beschreiben, mit denen Sie Ihre Schultern gesund halten können und die Sie immer machen sollten, egal wie stark Sie sind.

Dieser Text wurde freundlicherweise von Evan Osar zur Verfügung gestellt, Autor von *Corrective Exercise Solutions to Common Hip and Shoulder Dysfunction* (2013).

Die Kraft des geraden Arms

In Calisthenics und auch bei vielen Turndisziplinen spielt das Phänomen der Kraft des geraden Arms eine große Rolle. Selbst wenn Sie das dahinterstehende Konzept noch nicht kennen, werden Sie es zweifelsohne schon in Aktion gesehen haben. Turner benutzen diese Kraft, wenn sie Bewegungen an den Ringen ausführen, zum Beispiel den Kreuzhang, oder wenn sie in die Stützwaage gehen.

Die Kraft des geraden Arms ist genau das, wonach sie klingt: Kraft, die mit gestrecktem Ellbogen ausgeübt wird. Das belastet den Arm und sein Bindegewebe enorm, einschließlich des Bizeps und der Bizepssehne, ebenso wie die Hände und Handgelenke. Bewegungen wie der Planche, den wir uns später noch genauer ansehen werden, nutzen diese Kraft, weil die Übung sonst nur sehr schwer oder gar nicht realisierbar wäre. Diese Krafft Leistung ist also der Grund, warum viele Turner und Sportler, die nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren, einen sehr dicken Bizeps haben, obwohl sie keine traditionellen Bizeps-Curls machen. Die Spannung des verlängerten Muskels bewirkt einen beachtlichen Zuwachs an Größe und Kraft und sorgt dafür, dass einige der anspruchsvolleren kalisthenischen Übungen überhaupt erst möglich werden.

Wenn man bei Zugbewegungen den Arm gerade hält, hat das außerdem den positiven Nebeneffekt, dass der Rücken extrem stark wird. Weil der Arm gerade bleibt, müssen die Rückenmuskeln außerordentlich hart arbeiten, um beispielsweise Kraft auf die Klimmzugstange zu übertragen. Das bewirkt natürlich einen Kraftzuwachs, der sich mit keiner anderen Methode erreichen lässt. Und das ist auch der Grund, weshalb Turner und Calisthenics-Sportler eine unglaublich ausgeprägte Rückenmuskulatur haben. In diesem Buch gibt es eine ganze

Reihe von Übungen, bei denen man diese Form von Kraft aufwenden muss. Planche, Front Lever, Back Lever und Human Flag sind nur einige Bewegungen, bei denen Sie dies zu spüren bekommen werden.

Training des Nervensystems

Ein anderer einzigartiger Aspekt von Calisthenics, den man vor allem bei sehr intensiven Workouts merkt, ist, dass auch das Nervensystem trainiert wird. Das lässt sich nicht gut erklären, man muss es spüren. Es ist ein Erlebnis, das sich dann einstellt, wenn der Körper so gefordert und beansprucht wird, dass man fühlt, dass in diesem Moment mehr als nur die Muskeln trainiert werden. Diese Facette von Calisthenics erlebt man am intensivsten, wenn man mit Bewegungen arbeitet, die viele Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen oder bei denen man über einen langen Zeitraum eine Menge Muskelspannung halten muss. Beispiele dafür sind Planche, Front Lever, Back Lever und Half Lever sowie sehr schwierige Bewegungen wie der einarmige Klimmzug. Sie werden feststellen, dass Sie nicht einfach beliebig viele Wiederholungen dieser Übungen machen können, weil der Körper schnell erschöpft und müde wird. Das ist völlig normal und einfach ein Zeichen dafür, dass die Übung ihre Wirkung zeigt.

Das sieht man auch im Strongman-Training, im Kraftdreikampf und im Gewichtheben. Stellen Sie sich vor, Sie machen einen Maximalversuch Kreuzheben. Bei einer solchen Übung muss man so viel Kraft produzieren, dass man sie einfach nicht beliebig oft machen kann. Sie sind vielleicht zu ein paar Wiederholungen in der Lage, aber schon bald wird Ihr Körper völlig erschöpft sein. Genau dasselbe passiert bei den anspruchsvollen kalisthenischen Bewegungen, allerdings ausschließlich unter Verwendung des eigenen Körpergewichts.

Zubehör

Das Schöne an einer Trainingsmethode wie Calisthenics ist, dass man fast kein Zubehör braucht. Meist findet man alles, was man für ein sehr effektives Workout benötigt, auf jedem Spielplatz oder in einem Fitnesspark: So lange sie geeignet erscheinen, können Sie vertikale Stangen, Klettergerüste und viele weitere Hilfsmittel als Klimmzugstangen, Dipbarren usw. benutzen. In einigen Ländern gibt es sogar spezielle Trainingsareale für Erwachsene mit Metallstangen, die unterschiedlich hoch und dick sind. Diese Parks sind jedoch noch sehr selten.

Das soll nicht heißen, dass Sie jeden beliebigen Gegenstand für Ihre Übungen benutzen können. Andere Bücher über Körpergewichtsübungen empfehlen beispielsweise die Verwendung von Alltagsgegenständen. Das ist aus mehreren Gründen eine schlechte Idee, vor allem weil diese Objekte nicht für Klimmzüge, Dips oder andere Übungen geschaffen sind. Wenn sie also bei der Benutzung nachgeben oder brechen, könnten Sie sich verletzen.

Calisthenics hat den zusätzlichen Vorteil, dass es in der Regel sehr preisgünstig ist, die benötigten Hilfsmittel und Geräte zu beschaffen bzw. herzustellen. Meist ist das Material, aus dem das Zubehör besteht, preiswert und überall erhältlich. Das steht in krassem Gegensatz zu den extrem teuren und wartungsintensiven Vibrationsplatten, Laufbändern, Crosstrainern, Rudergeräten, Hantelstangen und -scheiben, usw. der üblichen Fitnessstudios. Sie werden bald feststellen, dass Klimmzugstangen und Dipbarren überhaupt keiner Pflege bedürfen!

Auf den nächsten Seiten sehen wir uns die verschiedenen Accessoires an, die in Calisthenics benutzt werden, wo sie erhältlich sind und wie wichtig jedes Zubehöerteil für Ihren Erfolg ist.

Trainingsort

Wenn Sie mit kalisthenischem Training beginnen, müssen Sie wissen, wo Sie trainieren wollen. Das ist eine Entscheidung von Tragweite, weil es wichtig ist, dass Sie mit Spaß trainieren. Sollten Sie keinen geeigneten Ort finden, ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass Sie früher oder später die Lust verlieren und die Flinte ins Korn werfen. Es gibt zahlreiche geeignete Orte, und nachfolgend mache ich Ihnen dazu einige probate Vorschläge.

- Erstens können sich kommerzielle Fitnessstudios und Sportzentren hervorragend für das kalisthenische Training eignen, und hoffentlich lebt so ziemlich jeder, der dieses Buch liest, in der Nähe einer solchen Einrichtung. Normalerweise ist dort eine Menge Ausrüstung vorhanden, außerdem befindet man sich in geschlossenen Räumlichkeiten, sodass man sein Trainingsprogramm wetterunabhängig durchziehen kann, und auch die Mitgliedsbeiträge sind überschaubar. Der Nachteil ist, dass Sie viele Extras mitbezahlen (Schwimmbad, Sauna etc.), die Sie womöglich gar nicht in Anspruch nehmen wollen. Außerdem wird die vorhandene Ausrüstung für Calisthenics nicht vollständig kompatibel sein. CrossFit-Boxen bieten sich in hervorragender Weise für kalisthenisches Training an. Egal, was Sie von CrossFit halten, es ist eine Tatsache, dass einige Boxen sehr gut ausgestattet sind und über eine Ausrüstung verfügen, die nahezu perfekt für das Körpergewichtstraining geeignet ist.
- Zweitens sind Spielplätze und Spielparks eine andere brauchbare Option für all jene, die zwar Calisthenics betreiben, aber keinem Studio beitreten oder viel Geld für Ausrüstung ausgeben wollen. Die meisten Spielplätze haben heutzutage verschiedene Turnrecks, Barren, Klettergerüste, Stangen, Seile usw., die sich teilweise viel besser nutzen lassen als diejeni-

gen in kommerziellen Studios. Der Nachteil ist, dass sich fast alle Spielplätze und Parks im Freien befinden. Wenn Sie also vorhaben, an einem solchen Ort zu trainieren, müssen Sie das Wetter so nehmen, wie es ist. Ein anderer Nachteil ist die Sicherheit. Spielplätze sind für Kinder gemacht, und es könnte Probleme geben, wenn man sich als Erwachsener in der Nähe fremder Kinder aufhält. In diesem Fall wäre es am besten, bei den zuständigen Behörden nachzufragen, ob es erlaubt ist, dort Sport zu treiben. Sie können natürlich auch einfach so lange warten, bis keine Kinder mehr vor Ort sind.

- Drittens könnten Sie einen Outdoor-Fitnesspark aufsuchen, vorausgesetzt, Sie wohnen in der Nähe einer solchen Einrichtung. Sie wird von der Gemeinde eigens als Trainingsfläche für Körpergewichtsübungen und kalisthenische Workouts zur Verfügung gestellt und betreut. Der große Vorteil solcher Parks ist, dass sich dort mit großer Wahrscheinlichkeit auch andere Leute aufhalten werden, die so trainieren wollen wie Sie, und Trainingspartner oder eine Gruppe zu haben, denen man sich anschließt, ist der schnellste Weg, um Fortschritte zu machen.
- Zu guter Letzt kann man natürlich auch zu Hause trainieren. Hierfür müssen Sie sich einige Ausrüstungsgegenstände anschaffen oder diese selbst herstellen, weil es unwahrscheinlich ist, dass Sie bereits einen vollständig eingerichteten Trainingsraum im Keller haben. Zubehör für kalisthenisches Training ist preisgünstig und prinzipiell überall erhältlich.

Sehen wir uns nachfolgend einmal einige der Geräte an, die in Calisthenics und im Körpergewichtstraining verwendet werden, wo man sie erwerben kann und welche Alternativen es zu den gekauften Produkten gibt.

Klimmzugstange

Obwohl man für Calisthenics strikt genommen überhaupt keine Ausrüstung braucht, ist es sehr schwierig, wenn nicht unmöglich, Zugübungen auszuführen, wenn man nichts hat, woran man sich hochziehen kann. Am besten eignet sich hierfür eine Klimmzugstange. Sie kann nicht nur für alle Zugübungen benutzt werden, sondern auch für die meisten Core-Übungen – und sogar für einige der Übungen, bei denen man sich weg- bzw. hochdrückt. Das macht die Klimmzugstange zum Trainingsgerät mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis aller Zeiten. Alle Fitnessstudios sollten über Klimmzugstangen verfügen; falls nicht, sollten Sie der Einrichtung nicht beitreten oder sie wechseln.

Wenn Sie Glück haben, wird die Stange nicht zu hoch angebracht sein, d. h. zu nah an der Decke; so haben Sie die Möglichkeit, mit der Zeit am Muscle-up zu arbeiten. Wenn Sie jedoch kein Mitglied in einem Studio sind und das auch nicht sein wollen, dann steht Ihnen eine Reihe von Alternativen zur Verfügung.

Zunächst einmal könnten Sie sich eine Klimmzugstange kaufen. Diese Investition lohnt sich auf jeden Fall und wird vermutlich eine der besten Entscheidungen auf Ihrem Weg zu mehr körperlicher Fitness sein. Es gibt verschiedene Arten von Klimmzugstangen, die man an die Wand montieren oder in den Türrahmen klemmen kann; es existieren aber auch frei stehende Modelle. Sie sollten eine Variante wählen, die Ihrem Budget und Ihren räumlichen Voraussetzungen entspricht.

Wenn Ihnen die Anschaffung einer Klimmzugstange zu teuer ist oder Sie keinen geeigneten Platz haben, um dieses Sportgerät in Ihrer Wohnung oder Ihrem Keller anzubringen, gibt es Alternativen: Alles, was Sie über Kopf greifen können, würde prinzipiell

funktionieren. Hierzu zählen die Unterseite von offenen Treppen, ein Balkon oder selbst ein dicker Ast. Solange das, was Sie benutzen, stabil genug ist und Ihr Gewicht hält, sehe ich keinen Grund, warum Sie es nicht für Zugübungen benutzen sollten.

Dipbarren

Dipbarren sind ein weiteres Sportgerät, das nicht nur in herkömmlichen Fitnessstudios vorhanden ist, sondern auch auf manchen Spielplätzen und in Outdoor-Fitnessparks. Wie der Name schon sagt, werden sie normalerweise für Trizeps-Dips benutzt. Sie eignen sich aber auch für andere Übungen wie Front Lever, Back Lever, Muscle-up, Handstand und Planche.

Die Dipbarren, die man in Fitnessstudios vorfindet, sind oft Bestandteil von Klimmzug- und Beinhebe-Stationen, sodass sie manchmal für ein rein kalisthenisches Workout eher ungeeignet sind, doch man kann sie selbst dann noch effektiv benutzen. In Outdoor-Fitnessparks sind oft Turnbarren vorhanden, an denen zwei oder drei Sportler gleichzeitig trainieren können; oder man bewegt sich einzeln an ihnen entlang, wendet, macht einen Handstand oder einen Planche usw., was sich ebenfalls als gutes Workout erweist. Wie zuvor bei den Klimmzugstangen gibt es auch bei den Dipbarren verschiedene Modelle, die sich hinsichtlich des Durchmessers der Holme, ihrer Höhe und Breite voneinander unterscheiden. In Sportgeschäften findet man selten frei stehende Dipbarren, im Internet werden Sie aber sicher fündig.

Weil ich zu Hause über ausreichend Platz verfüge, habe ich in meinem Garten einen Turnbarren aufgestellt. Sofern Sie genügend Platz und Zeit haben, empfehle ich Ihnen dasselbe (sofern die Grundstückseigentümer damit einverstanden sind). Wenn Sie Ihre Station selbst bauen, können Sie die

Breite, Höhe und Dicke der Holme an Ihre eigene Körperform und Ihren Körpertyp anpassen: Falls Sie sich für einen solchen Eigenbau interessieren, sollten Sie über eine Internet-Suchanfrage schnell geeignete Bauanleitungen finden.

Paralletes

Paralletes sind in gewisser Hinsicht den Barren ähnlich, denn es handelt sich um zwei Holme, die in einem gewissen Abstand parallel zueinander aufgestellt werden. Der Unterschied ist, dass Paralletes normalerweise tragbar und viel näher am Boden sind. Paralletes sind einfach eine größere Version von Liegestütz-Griffen, die Sie bestimmt schon einmal gesehen haben. Sie eignen sich für Druckübungen wie Liegestütze, Handstände, Planches usw. Da sie nicht miteinander verbunden sind, kann man sie je nach Körpertyp und individuellen Bedürfnissen enger oder weiter voneinander entfernt aufstellen. Und weil sie außerdem so klein und handlich sind, kann man sie fast überallhin mitnehmen. Das ist perfekt, wenn man viel unterwegs ist oder man zu Hause nicht viel Platz für eine sperrige Trainingsausrüstung hat.

Es gibt Paralletes in verschiedenen Varianten, und auf ein paar Dinge sollten Sie beim Kauf unbedingt achten:

- Die Paralletes müssen natürlich stabil sein, weil man sich oder andere sonst womöglich verletzt.
- Die Holme müssen einen Durchmesser haben, den Sie beim Greifen als angenehm empfinden. Zu dicke Griffstücke sind unpraktisch, und obwohl Sie damit Ihre Griffkraft enorm steigern können, werden Ihre Handstände, Planches und anderen Übungen viel schwerer kontrollierbar sein. Es gibt im Internet viele Händler, die Paralletes anbieten,

es ist daher ratsam, sich einen Überblick über die verschiedenen Modelle zu verschaffen.

- Oder Sie bauen sich Ihre eigenen, so wie ich es getan habe. Das ist nicht schwer und zudem auch nicht teuer. Es gibt im Internet zahlreiche Videos und Tutorials mit Anleitungen, die zeigen, wie man sein eigenes Workout-Zubehör herstellt, unter anderem auch Parallettes. Wenn Sie die entsprechenden Schlagwörter in eine Suchmaschine eingeben, werden Sie sicher viele Webseiten finden. Das Grundprinzip erkennen Sie bereits an meinem Exemplar.

Wie Sie sehen, habe ich einen Holzstab mit einem Durchmesser von etwa drei Zentimeter in zwei Teile gesägt. Darunter habe ich kleine Holzblöcke gestapelt, bis ich vier kleine Türme hatte, die jeweils 25 Zentimeter hoch waren. Diese verschraubte ich miteinander, bevor ich die Enden der Holzstäbe darauf montierte. Man sieht diesem Set zwar sofort an, dass es selbst gemacht ist, aber ich benutze es nun schon seit fünf Jahren, und es hat mir in dieser Zeit gute Dienste geleistet.

Beim Verwenden von Parallettes muss man darauf achten, dass sie im richtigen Abstand zueinander stehen. Dieser ist völlig individuell; am besten ist allerdings, wenn man sie schulterbreit voneinander aufstellt, denn so sind die Hände immer direkt unter den Schultern platziert, wenn man Übungen wie Planche, Handstand, Half Lever usw. trainiert. Auf diese Weise wird es viel leichter, sich abzustützen und die Position zu halten, weil so die Arme wie senkrechte Pfeiler wirken, auf denen das restliche Körpergewicht lastet.

Um die Schulterbreite zu ermitteln, kann man sich entweder selbst im Spiegel beobachten oder einen Trainingspartner um Hilfe bitten. In der Regel entspricht die Schulter-



breite dem Abstand zwischen Fingerspitzen und Ellbogen. Stellen Sie Ihre Parallettes anhand dieser Abmessung im korrekten Abstand auf, und schon können Sie mit Ihrem Training loslegen.

Kleidung

Was Sie beim Workout tragen, ist nicht wichtig, doch es gibt einige Dinge, die Sie berücksichtigen müssen. Zunächst einmal sollte Ihre Kleidung uneingeschränkte Bewegungsfreiheit gewähren und Sie vor allem an den Gelenken nicht behindern. Man baut mit Calisthenics Kraft auf, indem man jede Übung über den vollen Bewegungsumfang ausführt. Sollte man

diesen nicht erreichen, weil die Kleidung stört, hat man schlechte Karten. Normalerweise trage ich locker sitzende Shorts und ein T-Shirt oder ein ärmelloses Shirt. Wenn ich an einem Ort trainiere, an dem keine Kleidervorschriften herrschen, trainiere ich auch mit freiem Oberkörper.

Das Training mit freiem Oberkörper hat zahlreiche Vorteile, beispielsweise mehr Bewegungsfreiheit, weniger Widerstand bei Gelenkbewegungen und eine bessere Regulation der Körpertemperatur. Außerdem können Sie sich selbst besser beobachten und sehen, was Ihr Körper macht. Das ist sehr hilfreich, denn so kann Ihnen ein Trainingspartner Feedback zu korrekten oder fehlerhaften Bewegungen geben, vor allem wenn es darum geht, bei bestimmten Übungen wie dem Back Lever usw. die richtige Körperposition zu lernen und ein Gefühl dafür zu entwickeln.

Sie müssen also nicht befürchten, dass Sie eine Menge Geld für Workout-Kleidung aufwenden müssen. Im Gegenteil – schon bald werden Sie Muscle-ups und andere Bewegungen machen, bei denen das Material Ihrer Kleidung mit der Klimmzugstange oder anderen Oberflächen in Kontakt kommt, und die Gefahr ist groß, dass Sie sich dabei Ihr Lieblingsshirt ruinieren. Im Gegensatz zu dem, was Sie die Sportartikelhersteller glauben lassen wollen, macht ihre Kleidung Sie nicht über Nacht zum großen Calisthenics-Star. Tun Sie sich also selbst einen Gefallen und sparen Sie sich das Geld.

Chalk

Für viele Übungen in diesem Buch, vor allem jene, bei denen die Hände und der Oberkörper stark beansprucht werden, benötigt man einen starken und sicheren Griff. Der sogenannte »False Grip« zum Beispiel ist eine Technik, die verwendet wird,

um den Muscle-up an der Klimmzugstange zu absolvieren. Bei diesem Griff verändert sich die Position der Hände nicht, weil die Bewegung sonst nicht abgeschlossen werden kann. Deshalb ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass man mit den Händen nicht wegrutscht, weil sie verschwitzt sind oder die Klimmzugstange zu glatt ist.

Hier kommt das Chalk ins Spiel: Es trocknet die Hände und sorgt damit für mehr Reibung und Haftung beim Greifen. Es gibt prinzipiell zwei Chalk-Varianten:

1. Die Erste ist das Pulver, das man vom traditionellen Turnen, Gewichtheben und Klettern kennt. Das gibt es normalerweise in großen Blöcken, die zerteilt und in einem Behälter gelagert werden. Diese Variante hat viele Nachteile, unter anderem verschmutzte Böden und Geräte, Feinstaubbelastung in der Luft, die Atemwege und Augen reizt, und die lästige Notwendigkeit, nach einer Weile mehr davon auftragen zu müssen.
2. Die zweite Art ist Liquid Chalk, das normalerweise in kleinen Flaschen erhältlich ist. Es besteht aus denselben Bestandteilen wie normales Chalk, ist aber flüssig und trocknet, sobald es auf die Haut aufgetragen wird. So bleibt eine dünne weiße Schicht auf der Handfläche, die einen viel stärkeren Griff an der Klimmzugstange und den Parallettes ermöglicht. Liquid



Chalk muss nicht so oft aufgetragen werden wie normales Chalk, staubt nicht und belastet daher weder Atemwege noch Augen. Außerdem kann es auch auf die Handgelenke oder andere Körperteile aufgetragen werden, an denen die Pulverform nicht haften bleiben würde.

Hartschaumrolle

Obwohl eine Hartschaumrolle nicht unbedingt erforderlich ist, kann sie für Mobilisationsübungen sowie für die Pflege der Muskeln und des Bindegewebes durchaus nützlich sein. Man benutzt die Rolle, um mit dem Körpergewicht Druck auf einen Muskel oder eine Muskelgruppe auszuüben. Dies trägt dazu bei, Muskelfasern auszurichten, verklebte Faszien zu lösen sowie Schmerzen, Narbengewebe und Muskelverhärtungen zu beseitigen.

Hartschaumrollen kann man über verschiedene Quellen beziehen, und in den meisten Fitnessstudios sollten welche vorhanden sein. Es gibt sie normalerweise in verschiedenen Stärken; die weicheren Rollen eignen sich besser für Anfänger, und die härteren bieten sich für all jene an, die schon eine Weile mit der Rolle arbeiten. Falls Sie für Ihr Training keine Hartschaumrolle kaufen wollen, können Sie auch Alltagsgegenstände wie Tennisbälle, Posterrollen-Hüllen, PVC-Rohre usw. benutzen, mit denen sich dasselbe Ergebnis erzielen lässt.

Trainingspartner

Das letzte optionale »Zubehör« ist ein Trainingspartner. Abhängig von Ihrem sozialen Umfeld und Ihrem Freundeskreis, werden Sie es entweder mit Leuten zu tun bekommen, die mit Ihnen trainieren wollen oder die jede Ausrede finden, um keinen Sport treiben zu müssen. Wenn Sie jemanden finden können, der gerne regelmäßig mit

Ihnen trainiert, haben Sie Glück. Ein Trainingspartner kann einen großen Unterschied machen, vor allem wenn man ein Plateau überwinden oder ein neues Ziel erreichen will. Sie werden immer wieder feststellen, dass das Training mit einer weiteren Person einen gesunden Wettstreit schürt, was Ihrem Fortschritt und den erzielten Verbesserungen auf jeden Fall zuträglich ist. Außerdem sind Sie zu zweit auch in der Lage, sich beim Trainieren gegenseitig zu beobachten und sich entsprechendes Feedback zu geben, wenn Sie etwas richtig bzw. falsch machen.