

ADAM SCHERSTEN  
MIT CHRIS KLIMEK



# CALISTHENICS

DAS BODYWEIGHT-  
TRAINING

FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

ADAM SCHERSTEN

MIT CHRIS KLIMEK



# CALISTHENICS

DAS BODYWEIGHT-  
TRAINING

FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

BOOKS  SUCCESS



# CALISTHENICS – DAS ULTIMATIVE TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

EIN  
*Esquire*  
LEITFADEN

---

FITNESS-ÜBUNGEN FÜR OPTIMALES  
AUSSEHEN UND WOHLGEFÜHL  

---

VOM BESPRECHUNGSZIMMER  
BIS ZUM SCHLAFZIMMER  

---

ADAM SCHERSTEN MIT CHRIS KLIMEK

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
The Esquire Guide to Bodyweight Training – Calisthenics to look and feel your best from the Boardroom  
to the Bedroom  
ISBN 978-1-62315-702-9

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California  
Esquire is a registered trademark of Hearst Communications, Inc.

Umschlagfoto vorne: PeopleImages.com/Ghety  
Umschlagfoto hinten: Studio Firma Stocksy  
Foto des Autors: Philip Bell  
Illustrationen: © Christian Papazoglakis

Fotos innen: Studio Firma/Stocksy, S. 2; BONNINSTUDIO/Stocksy, S. 6; BONNINSTUDIO/Stocksy, S. 12; AP, S. 21;  
MOSUNO/Stocksy, S. 22; Rob & Julia Campbell/Stocksy, S. 84; Image Source/Alamy, S. 126; BONNINSTUDIO/  
Stocksy, S. 160; Cultura Creative/Alamy, S. 202; Jovana Rikalo/Stocksy, S. 244. Alle anderen Fotos von  
Shutterstock.com

Copyright 2018:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Martin Rometsch  
Covergestaltung: Johanna Wack  
Herstellung: Martina Köhler  
Buchsatz: Bernd Sabat, VBS-Verlagsservice  
Lektorat: Karla Seedorf  
Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-524-3

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN**  **MEDIEN**  
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: 09221-9051-0 • Fax: 09221-9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.plassen.de](http://www.plassen.de)  
[www.facebook.com/plassenverlag](http://www.facebook.com/plassenverlag)





# INHALT

VORWORT 9  
EINFÜHRUNG 11

---

KAPITEL  
EINS  
**FIT FÜR  
ALLES**  
13

---

KAPITEL  
ZWEI  
**BRENNSTOFF  
& KLAMOTTEN**  
23

---

**DIE WORKOUT-  
PROGRAMME**  
EIN ÜBERBLICK  
32

KAPITEL  
DREI  
ÜBUNGEN FÜR DIE  
**KÖRPERMITTE**  
35

---

KAPITEL  
VIER  
ÜBUNGEN MIT  
**SCHUB AUS  
DEM  
SPRUNGGELENK**  
85

---

KAPITEL  
FÜNF  
ÜBUNGEN MIT  
**HÜFTEINSATZ**  
127

---

KAPITEL  
SECHS  
**STOSSEN**  
161

KAPITEL  
SIEBEN  
**ZIEHEN**  
203

---

KAPITEL  
ACHT  
**DIE  
WORKOUT-  
PROGRAMME**  
4 WOCHEN / 8 WOCHEN  
12 WOCHEN  
245

---

**BEWEGLICHKEIT  
UND ABWÄRMEN**  
6 POSEN NACH DEM TRAINING  
257

---

GLOSSAR 261  
QUELLEN 263  
VERZEICHNIS  
DER ÜBUNGEN 265  
INDEX 267

# ROHE KRAFT

## Fakten über die Fittesten

Männer zwischen 22 und 26 Jahren  
müssen in der US-Armee

**2 MEILEN (3,218 KM)**

**IN 16.30**

Minuten laufen  
und

**40 LIEGESTÜTZE**

und

**50 RUMPFBEUGEN**

schaffen,

jeweils in weniger als 2 Minuten

....

**ANGUS MACASKILL,  
DER STÄRKSTE MANN  
ALLER ZEITEN,**

war 2,235 Meter groß,

wog rund 225 Kilo

und konnte angeblich einen

1260 Kilo schweren Schiffsanker  
bis an die Brust hochheben.

Der Kampfsportler und Schauspieler

**BRUCE LEE**

war für seine Liegestütze mit

**ZWEI FINGERN**

bekannt.

....

Ashrita Furman, der laut dem

Guinness-Buch der Rekorde

121 Weltrekorde hält – auch das ist

einzigartig –, begann seine

Rekordjagd mit

**27 000**

**HAMPELMÄNNERN OHNE PAUSE**

im Jahr 1979.

....

Ein Durchschnittsmann in guter Form

schafft 1 bis 12 Klimmzüge.

**GUY  
SCHOTT,**

DER

**GUINNESS-  
WELTREKORDHALTER,**

**SCHAFFT 57 –**

**IN EINER MINUTE.**



# VORWORT

---

***Esquire* wurde 1933 mit einem einfachen Auftrag gegründet: Männern zu einem besseren, erfülltem Leben zu verhelfen. Das haben wir mehr als 80 Jahre lang getan und uns dabei auf das Wesentliche, auf die kleinen und bisweilen großen Dinge konzentriert, die ein Mann kennen muss, um sich in der Welt durchzusetzen. Wie man den perfekten Manhattan mixt. Wie man einen Windsor-Knoten bindet. Wie man einen Smoking kauft. Die Klassiker sind klassisch, weil sie funktionieren und sich bewährt haben. Wie Liegestütze, Bauchpressen und Kniebeugen.**

In den letzten acht Jahren bestand mein Trainingsprogramm aus einigen Eigengewichtübungen, Herz-Kreislauf-Torturen, Isometrik und Kugelhanteln. Die meisten Übungen sind einfach und überall durchführbar, einerlei wo ich bin: allein zu Hause oder unterwegs in einem schlecht ausgestatteten Hotel-Fitnessraum. Nein, ich bin kein Ausbund an Fitness; ich genieße mein Leben, manchmal sehr. Aber dank meines Trainings bin ich ziemlich leistungsfähig. Manchmal renne ich über den Golfplatz, anstatt einen Wagen zu benutzen, und ich spiele immer noch wuchtiges Tennis. Mode-, Diät- oder Fitnesstrends sind so kurzlebig wie der neueste Song von Katy Perry oder ein

Video im Internet. Doch die Grundlagen bleiben, die Bausteine eines guten Lebens.

Wir von *Esquire* wissen das. Im Februar 1950 veröffentlichten wir die Artikelserie „Die Kunst, fit zu bleiben“. Sie stellte die Fitnessprogramme von zehn berühmten Männern vor, darunter FBI-Chef J. Edgar Hoover, Autor James A. Michener und Henry Ford II, und beschrieb Ausfallschritte, Beinheben und Liegestützen auf Stühlen. „Halbherziges Wedeln mit Gewichten ist etwas für Schlawies“, schrieben wir und empfahlen stattdessen Fitnessübungen für überall, die den ganzen Körper stärken. Davon sind wir nie abgewichen, weder in unseren Fitnesshandbüchern Mitte der 80er-Jahre noch in

---

unseren Artikeln Mitte des vorigen Jahrzehnts. Heute veranstalten wir mit Equinox und der Mayo-Klinik als Partnern Fitnessstests, die aus Gymnastik und vielen in diesem Buch beschriebenen Übungen bestehen.

Wir empfehlen aber nicht nur grundlegende Eigengewichtübungen – auch Körpergewichtübungen genannt –, sondern auch gesundes Essen. Keine verrückten Nur-Fleisch-, Nur-Obst, Nur-Saft-Diäten, die schlapp machen und auf die Dauer nichts nützen. Nein, wir empfehlen Mäßigung (plus gelegentliche Steaks und Tequilas) und Vernunft. Fitness-Legende

Jack LaLanne drückte es 2004 in einem Interview für unsere Kolumne „What I’ve Learned“ am besten aus: „Würdest du deinem Hund jeden Tag einen Kaffee, einen Donut und eine Zigarette geben? Bestimmt nicht – das würde ihn umbringen.“

Wie Jack labert auch dieses Buch keinen Mist. Es ist einfach und klar, und wenn Sie Adam Scherstens Trainingsprogramm ernsthaft probieren, wird der Nutzen beträchtlich sein.

DAVID GRANGER

Chefredakteur von *Esquire*

# EINFÜHRUNG

---

Im Jahr 2007 verließ ich die USA und zog auf eine entlegene Insel vor der Küste von Honduras. Es war nicht gerade ein Karrieresprung. Damals hatte ich die Schreibtischarbeit satt und wollte nur noch Tauchkurse geben. Ich war seit Jahren ein Fitnessfan und bekam Angst, als ich ohne die übliche Ausrüstung mitten im Nirgendwo landete. Nach kurzen Recherchen begriff ich, dass Fitnessübungen meine beste (und einzige) Option waren, um in Form zu bleiben. Damals stellte ich meine ersten Programme mit Eigengewichtübungen zusammen.

In den folgenden vier Jahren reiste ich in verschiedene Länder Mittelamerikas und trainierte, wann immer ich konnte. So gelang es mir, meine Kraft zu bewahren und sogar meine Ausdauer zu steigern. Die Übungen waren hochwirksam!

Stark sein ist mehr, als Bankdrücken zu meistern und eine 270-Kilo-Hantel zu stemmen. Sie sind stark, wenn alle Teile Ihres Körpers fit und Ihre Gelenke voll beweglich sind. Die Übungen und Workouts in diesem Buch bereiten Sie auf zermürende Rucksackreisen ebenso vor wie auf einen Umzug aus dem fünften

Stock ohne Aufzug. Und Sie können Ihr Hemd am Strand ohne Bedenken ausziehen! Sie werden lernen, wie Sie stark werden, schlank bleiben (oder werden) und Ihr Verletzungsrisiko senken.

Fitnessübungen bauen einen mageren, muskulösen, stattlichen Körper auf, den man bewundert wie ein Kunstwerk. Einerlei, ob Sie nie zuvor regelmäßig trainiert haben oder seit Jahren Gewichte heben, die innovativen Techniken und Workouts in diesem Buch werden Sie körperlich topfit machen – und Sie werden erfahren, was es heißt, stark zu sein. Fangen wir an!



# EINS

---

Laut einer weltweiten Umfrage des American College of Sports Medicine zu Fitnessrends war das Eigengewichtstraining im Jahr 2015 der wichtigste Trend. Für die Fitnesswelt ist es nicht neu, sondern nur ein anderes Wort für eine intensive Gymnastik, die das eigene Körpergewicht nutzt, um Widerstand zu erzeugen und Muskeln aufzubauen.

---

# FIT FÜR ALLES

---

Laut einer weltweiten Umfrage des American College of Sports Medicine zu Fitnessrends war das Eigengewichtstraining im Jahr 2015 der wichtigste Trend. Für die Fitnesswelt ist es nicht neu, sondern nur ein anderes Wort für eine intensive Gymnastik, die das eigene Körpergewicht nutzt, um Widerstand zu erzeugen und Muskeln aufzubauen.

---

# DER NUTZEN DES EIGENGEWICHTS

Eigengewicht- oder Fitnessübungen – beide Worte werden hier mehr oder weniger synonym benutzt – erleben zurzeit eine Renaissance, weil sie leicht in den Tagesablauf zu integrieren und wirksam sind. Man kann sie allein oder zusammen mit anderen Gewichts- und Cardioprogrammen anwenden und mühelos der zunehmenden Fitness anpassen. Und man braucht dafür weder Gewichte noch Geräte. Hier sind die wichtigsten Gründe dafür, dass ich sie meinen Kunden empfehle.

## WORKOUT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Das Eigengewichtstraining fordert mehrere Muskelgruppen und führt daher schneller zu Ergebnissen als alle anderen Fitnessübungen. Mit schnellen Cardiobewegungen, zum Beispiel Liegestützsprüngen und Hampelmännern zwischen Kraftübungen wie Liegestützen und Klimmzügen bekommen Sie Kraft-, Cardio- und Core-Training in einem. Die kürzeren Pausen führen zu einer höheren Herzfrequenz, die das Herz und den Kreislauf stärkt und den Aufbau von fettarmer Muskelmasse fördert.

## ÜBERALL TRAINIEREN

Eigengewichtstraining ist überall möglich und eignet sich daher wunderbar für vielbeschäftigte Manager, Reisende und jeden, der die Szene im Fitnesscenter nicht leiden kann. Einige meiner Lieblingsplätze sind der Strand, ein Park oder sogar ein Spielplatz, wo ich ein Klettergerüst für meinen Workout nutzen kann. Das Training im Freien hat zudem den Vorteil, dass es den Geist beruhigt. Wenn ich reise, ist es mir egal, ob das Hotel ein Laufband oder Kraftmaschinen besitzt, solange ich in meinem Zimmer oder draußen genügend Platz für meine Fitnessübungen habe.

## EINE ÜBUNG, VIELE VARIANTEN

Geräte können sich Ihrem Fitnessniveau nur begrenzt anpassen; aber Eigengewichtübungen sind für Sie maßgeschneidert, einerlei, ob Sie ein blutiger Anfänger oder unglaublich fit sind und nach größeren Herausforderungen suchen. Ein Liegestütz hat zum Beispiel viele Schwierigkeitsgrade. Sie können sich anfangs von den Knien bis zu den Füßen hochheben und später eine Stabilitätsübung hineinpacken oder ihn mit Bewegungen dynamisieren. Und Sie können die Zahl der Wiederholungen steigern, schneller oder sehr langsam üben und die Ruhepausen variieren. So verhindern Sie Langeweile.

---

### WAS ICH GEHÖRT HABE

**Ich war nicht sehr schnell und nicht sehr stark. Manche Kerle legen einfach los und man denkt nur: Wow. Darum schlug ich sie mit meinem Geist und meiner Technik.**

—LARRY BIRD

## FIT IN DER REALEN WELT

Eigengewichtübungen helfen Ihnen, sich in der realen Welt zu bewegen, nicht nur auf einer Beinpresse. Wenn Sie mit Gewichten trainieren, schränken Sie den Bewegungsspielraum der Muskeln womöglich ein. Sie liegen auf einer Bank oder sitzen auf einem Gerät im Studio und bewegen die Arme oder Beine, während die Körpermitte untätig bleibt. Sind Sie ein Ass beim Kreuzheben? Dann spielen Sie mal eine Stunde Tennis. Am nächsten Tag werden Sie einen schlimmen Muskelkater haben. Warum? Weil Ihre Muskeln zwar stark, aber nur an die Bewegungen gewöhnt sind, die Sie im Fitnessstudio machen. Um sich in der realen Welt zu bewegen, muss Ihr ganzer Körper fit sein. Das garantieren die folgenden Übungen.

## VERLETZUNGEN VORBEUGEN

Das Training soll den Körper weniger verletzungsanfällig machen, nicht mehr. Trotzdem sind Verletzungen im Fitnesscenter alltäglich, vor allem beim Gewichtstraining, weil dabei manche Muskeln zu stark und andere zu schwach beansprucht werden. Die Folge sind einseitig ausgeprägte Muskulatur und verletzungsgefährdete Gelenke. Da das Eigengewichtstraining den ganzen Körper kräftigt, werden alle Muskeln stark und bewegen oder spannen sich im Einklang. Das ist besonders wichtig für die Stabilisatoren, die Ihr kostbarstes Gut schützen: die Wirbelsäule.

Sie können sich allerdings auch bei Eigengewichtübungen verletzen. Viele Menschen sind schon verletzt und nur

# ACHTUNG!

## EIGENGEWICHTSTRaining FÜR DAS BESTE GOLFSPIEL IHRES LEBENS

➤ Mit Eigengewichtstraining fühlen Sie sich besser und sehen besser aus. Auch Ihr Golfspiel profitiert davon.

„Du kannst beim Golf kraftvoller schlagen, wenn du beweglicher wirst“, sagt Andrew Losik. Er muss es wissen, denn er war fünf Jahre lang Golfprofi, bevor er Personal Trainer bei AXIS in Menlo Park, Kalifornien, wurde. „Der Golfschwung ist eine Bewegung mit maximalem Krafteinsatz, wie ein Sprung auf ein hohes Objekt.“

Wie gelingt Ihnen dieser Schwung, ohne dass Ihr Kreuz darunter leidet? Indem Sie die Gesäßmuskeln und die Körpermitte stärken, den König und die Königin des Golfschwungs. Dann gelingen Ihnen auch die Feinheiten des Schwungs. „Wenn du Rechtshänder bist, verlagerst du dein Gewicht während des Schwungs auf die linke Seite“, sagt Losik. „Viele tun das nicht.“

Golfern, die eben mit Eigengewichtübungen angefangen haben, rät Losik zu drei Übungssätzen, die den Muskelstrang fordern, den Sie brauchen, um einen Schläger präzise und kraftvoll zu schwingen.

1. Satz: 20 Kniebeugen und 20 schräge Bauchpressen, gefolgt von Ausfallschritten – gehend, rückwärts, seitwärts, 5 pro Bein in jede Richtung.

2. Satz: Liegestütze; am höchsten Punkt nach der Decke greifen, Seiten wechseln, je 10 Mal.

3. Satz: Zwei 30-Sekunden-Frontstütze auf den Ellbogen. Bauchmuskeln bleiben gespannt, Rücken gerade.

Den ganzen Workout 3 oder 4 Mal wiederholen. Spezifische Schlagtechniken unter [MyTPI.com](http://MyTPI.com) (sobald Sie eine solide Grundlage haben).

---

eingeschränkt beweglich, wenn sie mit dem Training beginnen, oder ihre Muskulatur ist ungleichmäßig entwickelt.

Denken Sie daran, ehe Sie mit dem Eigengewichtstraining anfangen, und fragen Sie im Zweifel einen erfahrenen Trainer oder Physiotherapeuten.

## EIN STARKER KÖRPER BEGINNT MIT BEWEGLICHKEIT

Wir alle sind mehr oder weniger beweglich, dank unserer Gene und unserer täglichen Bewegungen. Wenn Sie acht bis zehn Stunden am Tag am Schreibtisch und abends ein paar Stunden vor dem Fernseher sitzen, leidet Ihre Beweglichkeit. Und wenn es Ihnen schwerfällt, die Haltung zu wechseln, kann kein Krafttraining Ihnen helfen. Achten Sie zunächst auf Ihre Bewegungen und identifizieren Sie Ihre körperlichen Einschränkungen. Durch die Konzentration auf Ihre Beweglichkeit verbessern sich die Körperfunktionen und die Flexibilität und (was Ihnen wohl am wichtigsten ist) Ihre Kraft nimmt zu.

Wenn Sie nur stärker werden wollen und diesen Abschnitt nur überfliegen, denken Sie daran, dass ein Muskel, der seine ideale Länge nicht erreicht, nie seine ideale Kraft erreicht.

Wenn Sie mit den Hüften in der richtigen Position eine Kniebeuge machen, übernehmen die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln den größten Teil der Arbeit,

unterstützt von den Waden, den Hüftstabilisatoren und der Körpermitte. Dadurch werden die Oberschenkel muskulös und stark. Falls Sie wenig beweglich sind, vielleicht wegen verspannter Waden, können Sie Ihren Schwerpunkt bei einer Kniebeuge nicht weit genug nach vorne verlagern. Um nicht nach hinten zu fallen, müssen Sie sich in diesem Fall weit nach vorne beugen und das Kreuz belasten. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko und die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln werden nicht genügend gekräftigt.

Am besten schulen Sie Ihre Beweglichkeit, wenn die Muskeln warm und geschmeidig sind. Deshalb sollten solche Übungen immer Teil des Abwärmens nach einem Workout sein. Halten Sie jede Dehnung eine bis zwei Minuten, damit die verlängerten Muskeln Zeit haben, sich abzukühlen. Sie werden überrascht sein, wie groß mit der Zeit Ihr Bewegungsspielraum wird. Dieses Buch enthält auch Übungen für die Beweglichkeit (siehe Seite 257) nach den Workouts.

## GRENZEN HINAUSSCHIEBEN (UND HINAUSZIEHEN)

Wenn Sie an „Brusttage“ und „Beintage“ im Fitnesscenter gewöhnt sind, sollten Sie Ihre Auffassung vom Training ändern. Da meine Übungen den ganzen Körper trainieren, habe ich sie anders angeordnet. Eigengewichtübungen sind nicht für

einzelne Muskeln bestimmt, weil Sie bei jeder Bewegung zahlreiche große und kleine Muskelgruppen einsetzen. Sie zielen stattdessen auf die primäre Bewegung ab. Ich habe diese Bewegungen in fünf Gruppen eingeteilt: Stoßen, Ziehen, Hüfteinsatz, Sprunggelenkeinsatz und Übungen für die Körpermitte.

## STOSSEN

Eine der wichtigsten Bewegungen des Oberkörpers mit Beteiligung mehrerer Gelenke ist das Stoßen, sei es aus einer waagrechten Position wie beim Liegestütz, sei es aus einer senkrechten wie beim Winkel- oder Barrenstütz. Stoßübungen fordern vor allem die Brust-, Schulter- und Oberschenkelmuskeln.

## ZIEHEN

Die zweite wichtige Bewegung des Oberkörpers ist das Ziehen. Auch das geht horizontal – wie etwa beim Rudern – oder vertikal, zum Beispiel als Klimmzug. Diese Übungen fordern vor allem den Kapuzen-, Rauten- und großen Rückenmuskel sowie den Bizeps.

## HÜFTEINSATZ

Diese Bewegungen gehen von den Hüften, Gesäßmuskeln und Oberschenkeln aus, ein wenig unterstützt vom Sprunggelenk, aber ohne Einsatz des unteren Rückens. Die Übungen trainieren hauptsächlich die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln.

## SPRUNGELENKEINSATZ

Hier werden die Sprunggelenke gebeugt (Dorsalflexion), das heißt, das Schienbein

bewegt sich nach vorne über die Mitte des Fußes. Bei diesen Übungen bewegen sich das Sprunggelenk, das Knie und die Hüfte als Einheit. Gefordert werden die Oberschenkel-, Gesäß-, Waden- und Hüftmuskeln. Beispiele sind Kniebeugen, Ausfallschritte und Sprünge. Die meisten Menschen haben verspannte Waden, die gelockert werden müssen, damit die Übungen korrekt ausgeführt werden können.

## DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

➤ Wenn Sie ein Kind hochheben oder vom Stuhl aufstehen und dabei Schmerzen im unteren Rücken spüren, sind Sie nicht allein. Dem Fachbereich Medizin der Universität Maryland zufolge leiden 60 bis 80 Prozent der erwachsenen Amerikaner gelegentlich an Kreuzschmerzen. Büroangestellte sind besonders häufig betroffen, weil sie mehr als acht Stunden am Tag sitzen. Dabei verkürzen sich die hinteren Oberschenkelmuskeln und die Hüftbeuger und die allgemeine Beweglichkeit nimmt ab.

Langes Sitzen kann Ihnen selbst dann schaden, wenn Sie Sport treiben. Stehen Sie also im Büro auf und schlendern Sie mindestens einmal in der Stunde zum Wasserspender auf der anderen Seite des Stockwerks – auch wenn Sie ins Büro gejoggt sind oder nach der Arbeit Basketball spielen. Wenn Sie in Ihrem Büro oder im Hotelzimmer ein paar Dehnübungen machen, umso besser. Reservieren Sie auch nach einem Workout ein paar Minuten für Dehnübungen für die Hüften, damit gelegentliche leichte Kreuzschmerzen nicht zur chronischen Qual werden.

## KÖRPERMITTE

Um die vier anderen Kategorien zu bewältigen, brauchen Sie eine kräftige Körpermitte (engl. core), damit die Gliedmaßen auf einer soliden Grundlage stoßen, ziehen oder auf andere Weise Kraft einsetzen können. Die Mitte sorgt für Stabilität, weil sie die Neigung des Beckens reguliert und eine zu starke Beugung, Streckung oder Drehung der Wirbelsäule verhindert. Die Körpermitte enthält viele Muskeln, aber wir beschränken uns hier auf den großen Bauchmuskel sowie auf den inneren und äußeren schrägen Bauchmuskel. Die Hüftmuskeln, die Rückenstrecker und mehrere andere Rückenmuskeln sind ebenfalls Core-Muskeln, um die wir uns aber später kümmern. Die Körpermitte trainieren wir unter anderem mit Frontstützen, Bauchpressen und Kriechen.

## WAS SIE BRAUCHEN

Sie können ganz ohne Ausrüstung trainieren; aber wenn Sie ein paar Dinge zur Hand haben, können Sie die Zahl der Übungen erheblich steigern und Körper und Geist vor Langeweile bewahren:

**SCHAUMSTOFFROLLE** Nützlich vor und nach dem Workout, um Muskeln aufzuwärmen und zu lockern. Nicht ganz so gut wie eine Massage, aber keine schlechte Alternative.

**KLIMMZUGSTANGE** Eine schlichte Stange im Haus eignet sich gut für Klimmzüge, Knieheben, negative Klimmzüge und mehr.

## IHR RETTUNGSSEIL

➤ Ein gutes Sprungseil ist ein ökonomisches, tragbares Fitnessgerät, das nur ein paar Euro kostet und im Koffer oder Matchesack weniger Platz beansprucht als Laufschuhe. Seilspringen im Höchsttempo ist ein anstrengendes Cardio-training; in moderatem Tempo ist es eine gute Aufwärmübung für fast jeden intensiven Sport. Zudem kann es Reisenden, die Tretmühlen verabscheuen, das Leben retten. Hier sind einige Tipps für ein wirksames Training mit dem Seil:

- Das Seil muss zu Ihrer Größe passen. Wenn Sie auf die Mitte des Seils treten, sollten die Griffe die Achselhöhlen erreichen.
- Trainieren Sie nicht auf Rasen, sondern auf einer soliden Fläche, etwa auf einem Parkplatz.
- Um in Form zu bleiben, halten Sie die Ellbogen an den Rippen. Die Handgelenke schwingen das Seil. Vergeuden Sie keine Energie, indem Sie unnötig hoch springen – 10 oder 15 Zentimeter genügen.

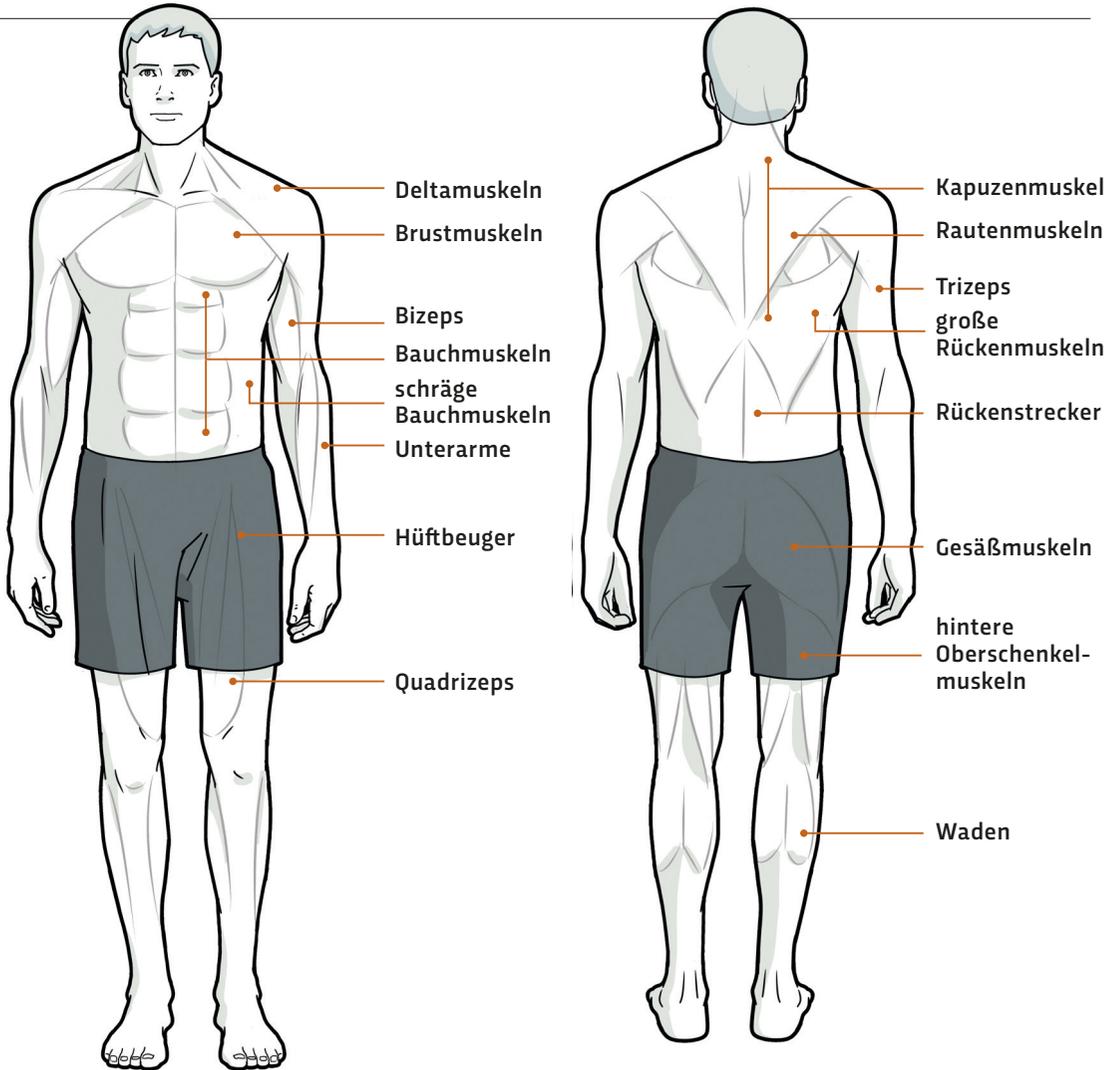
Sobald Sie 3 Minuten lang einen Hüpf pro Sekunde schaffen, können Sie einige anspruchsvollere Übungen probieren (wie die Boxer).

**TRITTSTUFE** Das kann ein Tritthocker oder die unterste Treppenstufe sein. Die Stufe bringt ein Cardioelement in die Übungen; sie ermöglicht Schrägstellungen und verschiedene Ausfallschritte.

**TRX-SCHLINGENTRAINER** Dieses kompakte, leichte Gerät verwandelt das Haus, das Hotelzimmer oder den Garten in einen Trainingsplatz. Sie können damit rudern und zahllose andere Übungen machen.

# ANATOMIE DER MUSKELGRUPPEN

EINE VISUELLE ORIENTIERUNGSHILFE



**BEWEGUNGEN UND DAFÜR BENÖTIGTE MUSKELGRUPPEN**

## MITTE

Bauchmuskeln  
schräge  
Bauchmuskeln

## SPRUNGGELENK

Waden  
Gesäßmuskeln  
hintere  
Oberschenkel-  
muskeln  
Quadrizeps

## HÜFTEINSATZ

Gesäßmuskeln  
hintere  
Oberschenkel-  
muskeln

## STOSSEN

Deltamuskeln  
Brustmuskeln  
Trizeps

## ZIEHEN

Bizeps  
große  
Rückenmuskeln  
Kapuzenmuskel