

## Workout ohne Studio

# CALISTHENICS



Im Fitness-Studio an Geräten für den Traumbody schwitzen oder im stillen Kämmerlein mit Hanteln und Gymnastikmatten Muckis und Knackpo aufbauen? Das war einmal.

Trendbewusste Sportler setzen auf eine Bewegung aus den Straßen der US-Metropolen: Calisthenics nennt sich der Fitness-Trend, bei dem Kraft, Kondition und Figur mithilfe des eigenen Körpergewichts sowie der Umgebung auf der Straße in Topform gebracht werden.

### Unterschied: Calisthenics zu Fitness-Studio

Die Vielfalt macht's. Das Zusammenspiel der Muskeln und die Koordination werden weitaus mehr gefordert als beim isolierten, linearen Training an Maschinen oder der Hantelbank. Und: Wer die Übungen beherrscht, bekommt beeindruckende Moves hin.

### Für wen eignet sich das Training?

Ob Sportcrack oder Neueinsteiger, beim Calisthenics sind für jeden geeignete Übungen dabei. Durch verschiedene Varianten lässt sich der Schwierigkeitsgrad stetig erhöhen.

### Was brauche ich zum Trainieren?

Prinzipiell tragen wir alles für ein effektives Calisthenics-Workout jederzeit mit uns herum: unser eigenes Körpergewicht. Je nach Übung kann aber beispielsweise auch die urbane Umgebung in Form von Treppenstufen oder Geländern eingebunden werden. Hier zeigt sich der Ursprung der Calisthenics-Bewegung: die Straßen der US-Metropolen.

### Wie starten?

Ob Kraft, Muskelmasse, Koordination oder Schnelligkeit, es gibt für jedes Fitness-Ziel verschiedenste Übungen. Vor den anspruchsvollen Übungen steht Basisarbeit: Kniebeugen, Liegestütze, Dips und Beinheben kräftigen den gesamten Körper und schaffen die Grundlage für anspruchsvolle Bewegungen. Einsteiger trainieren zwei- bis dreimal Mal pro Woche, mit ein bis zwei Tagen Pause je Einheit.

## Fünf Basisübungen

Mit diesem Zirkel à zwei bis drei Wiederholungen schaffen Anfänger bestmögliche Grundlagen:



15–20 Mal Kniebeugen



5–10 Mal Liegestützen



5–10 Mal Dips



5–10 Mal Klimmzüge



10 Mal liegendes Beinheben