

Mit finanzieller Unterstützung des



# **FIT- in den Tag**

**durch Eigengewichtsübungen- Calistehnicos**

**Christian Maier**



Alle Inhalte und Bilder entnommen aus:

Paul „Coach“ Wade (2015): Trainieren wie im Knast, riva Verlag München

# **FIT- in den Tag**

## **Eigengewichtsübungen – Calisthenics**

### **Allgemeines**

- **auf engstem Raum zu Hause durchführbar - ohne Geräte und gratis**
  - **benötigte Gegenstände: Wand und Sessel**
- **fördert funktionelle Fertigkeiten und alltägliche Bewegungsabläufe**
  - **Stärkung von Muskeln und Sehnen, Schonung von Gelenken**



# **FIT- in den Tag**

## **Eigengewichtsübungen – Calisthenics**

### **Positive Effekte**

- **Strukturierung des Alltags durch regelmäßiges Training**
- **Steigerung des körperlichen Wohlbefindens**
  - **Steigerung des Selbstwertes**
    - **Erleben von Erfolgen**
- **Selbstbestimmung bezüglich der eigenen Fitness/Gesundheit**



# **FIT- in den Tag**

## **Eigengewichtsübungen – Calisthenics**

### **Basis-Information**

- **Einfacher Einstieg**
- **Geringe Belastung**
- **Schonung der Gelenke**
- **Besonders geeignet auch nach Verletzungen**
- **Aktivierung des gesamten Körpers, Muskel- und Sehnenaufbau**



# **FIT- in den Tag**

## **Eigengewichtsübungen – Calisthenics**

### **Grundsätzliches zum Training**

- **Beginne jede Grundübung mit dem Trainingsziel **Anfänger**, auch wenn du schon weiter oben einsteigen könntest**
  - **Lass dir Zeit und sei geduldig**
  - **Überfordere dich nicht – achte auf deine Energie und Kraft**
  - **Wechsle von einem Trainingsziel zum nächsten erst, wenn du die vorhergehende Stufe mühelos bewältigen kannst (du merkst innerlich, ob du bereit für den nächsten Schritt bist)**



# **FIT- in den Tag**

## **Eigengewichtsübungen – Calisthenics**

### **Struktur und Aufbau**

- **Jede Grundübung beinhaltet drei Stufen:**
  - **Anfänger**
  - **Fortgeschrittene**
  - **Könnner**
- **Diese unterscheiden sich in:**
  - **der Anzahl der Wiederholungen (10, 25, 50)**
  - **der Anzahl der Sätze (1,2,3)**

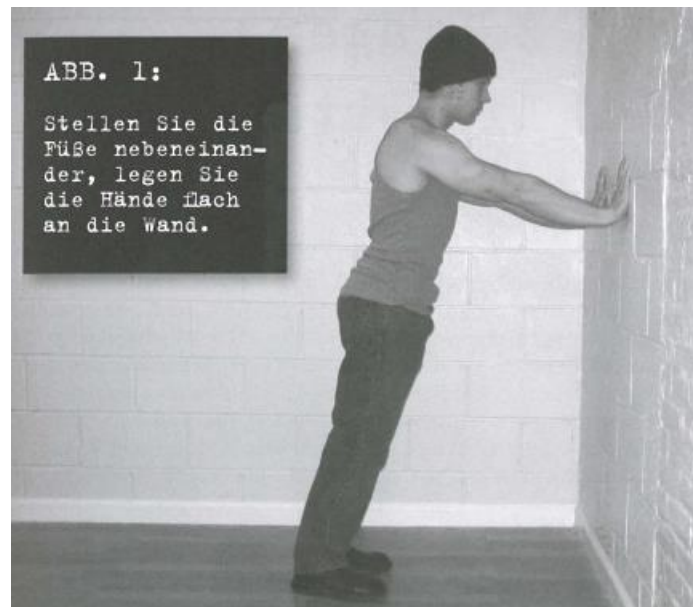


# **FIT- in den Tag**

## **Grundübung Liegestütz**

### **Liegestütz an der Wand**

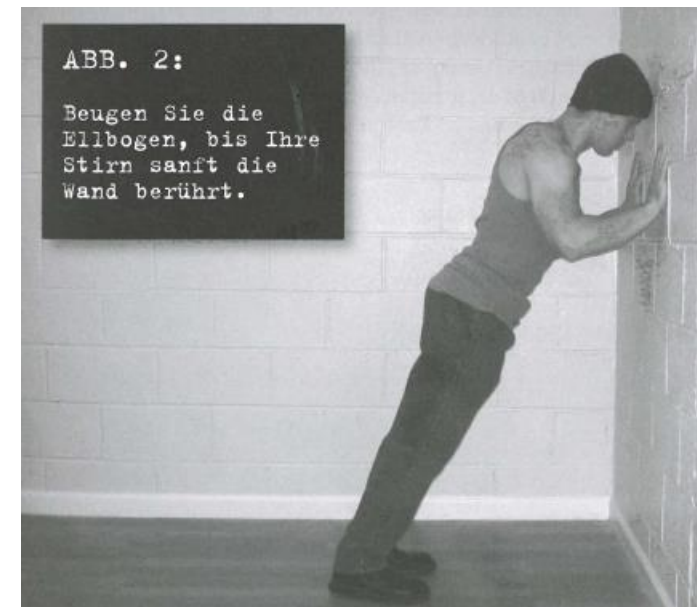
- **Beanspruchte Muskelgruppen: Großer und Kleiner Brustmuskel, vorderer Deltamuskel, Trizeps**



**Anfänger: 1 Satz á 10 Wdh.**

**Fortgeschrittene: 2 Sätze á 25 Wdh.**

**Köner: 3 Sätze á 50 Wdh.**



# **FIT- in den Tag**

## **Grundübung Kniebeuge**

### **Klappmesser Kniebeuge**

- **Beanspruchte Muskelgruppen: Quadrizeps, Gesäßmuskel, Ischiocrurale-, Hüft-, Waden- und Fußmuskulatur, Adduktoren**



**Anfänger: 1 Satz á 10 Wdh.**  
**Fortgeschrittene: 2 Sätze á 20 Wdh.**  
**Können: 3 Sätze á 40 Wdh.**





# **FIT- in den Tag**

## **Grundübung Klimmzug**

### **Senkrechter Zug**

- **Beanspruchte Muskelgruppen: Großer Rückenmuskel, Rund-, Rauten- und Trapezmuskel, Bizeps, Muskeln an den Unterarmen und Händen**



**Anfänger:** 1 Satz á 10 Wdh.  
**Fortgeschrittene:** 2 Sätze á 20 Wdh.  
**Können:** 3 Sätze á 40 Wdh.

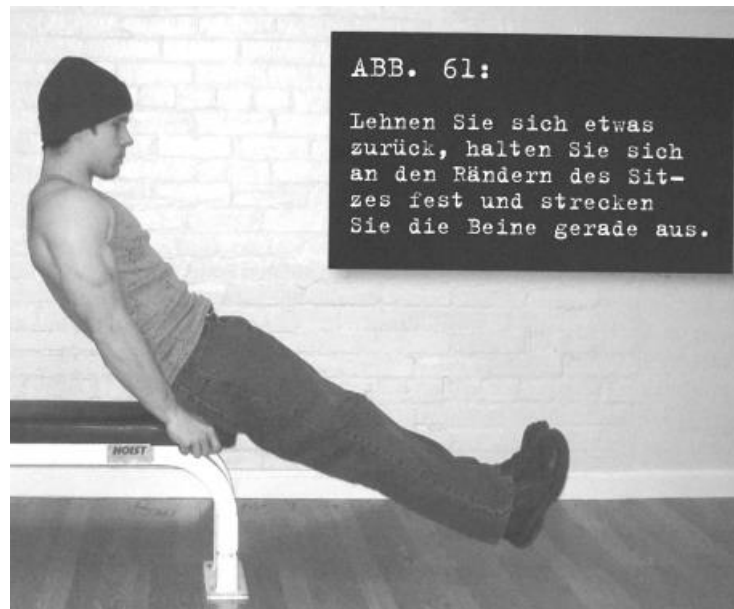


# **FIT- in den Tag**

## **Grundübung Beinheben**

### **Knieanziehen**

- **Beanspruchte Muskelgruppen:** Gerader Bauchmuskel, Sägemuskeln, Quadrizeps, Interkostalmuskeln



- Anfänger:** 1 Satz á 10 Wdh.  
**Fortgeschrittene:** 2 Sätze á 25 Wdh.  
**Könnner:** 3 Sätze á 40 Wdh.



# **FIT- in den Tag**

## **Eigengewichtsübungen – Calisthenics**

### **Beispiel-Traingsplan**

- Montag: frei
- Dienstag: Liegestütze 2-3 Sätze
- Beinheben 2-3 Sätze
- Mittwoch: frei
- Donnerstag: Klimmzüge 2-3 Sätze
- Kniebeugen 2-3 Sätze
- Freitag: frei
- Samstag: frei
- Sonntag: frei



## **FIT- in den Tag** **Eigengewichtsübungen – Calisthenics**

- Alle Inhalte und Bilder entnommen aus:
- Paul „Coach“ Wade (2015): Trainieren wie im Knast, riva Verlag München

