

Mit finanzieller Unterstützung des



FIT- in den Tag

durch Eigengewichtsübungen – Calisthenics



Alle Inhalte und Bilder entnommen aus:

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

FIT- in den Tag

durch 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

durch 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

durch 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



durch 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)



Mit finanzieller Unterstützung des



FIT- in den Tag

durch Eigengewichtsübungen – Calisthenics

Struktur und Aufbau

Jede Grundübung beinhaltet drei Stufen:

Anfänger

Fortgeschrittene

Können

Diese unterscheiden sich in:

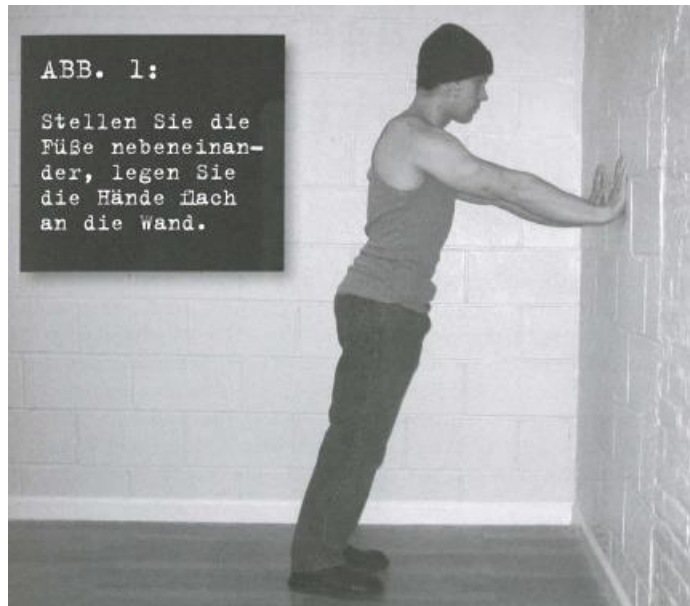
der Anzahl der Wiederholungen (10, 25, 50)

der Anzahl der Sätze (1,2,3)

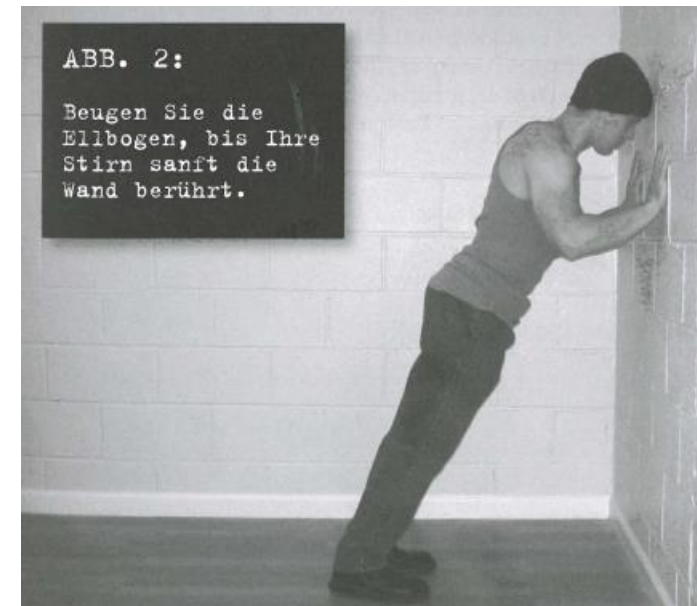


Grundübung Liegestütz (Liegestütz an der Wand)

Beanspruchte Muskelgruppen: großer und kleiner Brustmuskel, vorderer Deltamuskel, Trizeps



Anfänger_in: 1 Satz á 10 Wdh.
Fortgeschritten: 2 Sätze á 25 Wdh.
Könnner_in: 3 Sätze á 50 Wdh.



Grundübung Kniebeuge (Klappmesser Kniebeuge)

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



Anfänger_in: 1 Satz á 10 Wdh.

Fortgeschritten: 2 Sätze á 20 Wdh.

Können_in: 3 Sätze á 40 Wdh.



Grundübung Klimmzug (Senkrechter Zug)

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

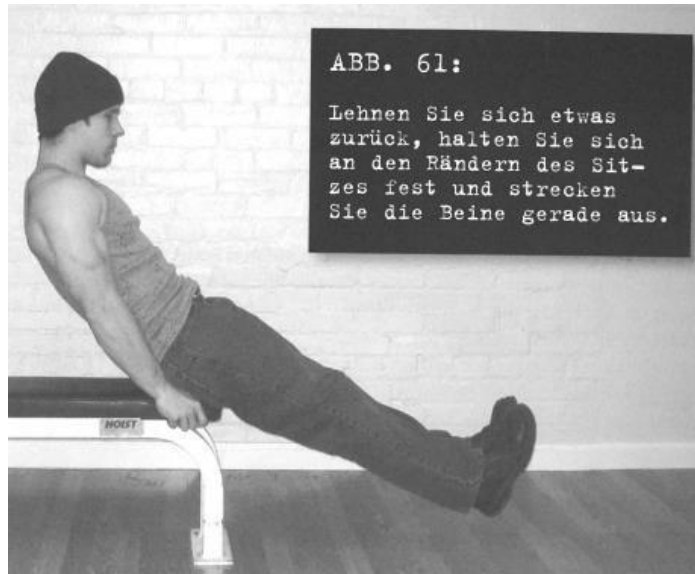


Anfänger_in: 1 Satz á 10 Wdh.
Fortgeschritten: 2 Sätze á 20 Wdh.
Könnner_in: 3 Sätze á 40 Wdh.



Grundübung Beinheben (Knieanziehen)

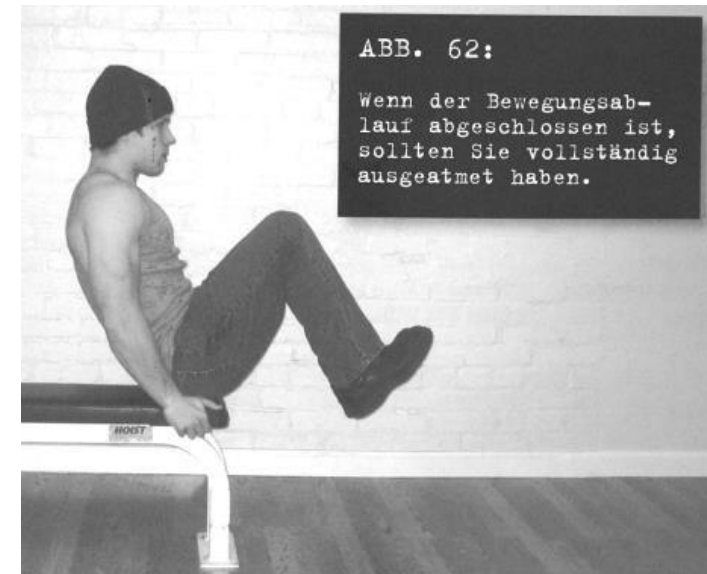
Beanspruchte Muskelgruppen: Gerader Bauchmuskel, Sägemuskeln, Quadrizeps, Interkostalmuskeln



Anfänger_in: 1 Satz á 10 Wdh.

Fortgeschritten: 2 Sätze á 25 Wdh.

Könnner_in: 3 Sätze á 40 Wdh.



FIT- in den Tag

Beispiel- Trainingsplan

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



Mit finanzieller Unterstützung des



durch Eigengewichtsübungen – Calisthenics

Alle Inhalte und Bilder entnommen aus:

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

