

# Training mit dem eigenen Gewicht

**In vielen Städten und Gemeinden gibt es sie bereits:  
Spielplätze für Erwachsene. Dort stehen zahlreiche Geräte für  
ein individuelles Ganzkörpertraining.**

"Calisthenics" heißt das immer beliebter werdende Training mit dem eigenen Körpergewicht. Der Begriff ist angelehnt an die griechischen Wörter für "schön" und "Kraft".

Was das Training ausmacht: Es gibt spezielle "Spielplätze", an denen sich die Sportler treffen können. Zusätzliche Geräte wie Hanteln oder Bänder werden nicht zwingend benötigt. Bei den meisten Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und die Stabilität des Körpers wird verbessert.

"In vielen der öffentlichen Calisthenics-Parks treffen sich eher junge, sportliche Menschen", weiß Miriam Hilker, Präventionsexpertin der Schlaganfall-Hilfe. "Lassen Sie sich davon nicht abhalten und probieren Sie es einfach aus! Es gibt auch für Anfänger viele tolle Übungen. Die Trainingsgemeinde ist offen für alle – egal welchen Alters oder Trainingsniveaus."

Die Ausstattung der Parks ist unterschiedlich. Klimmzug-Stangen, Barren, Hangelstrecken und Sprossenwände gibt es fast überall, dazu kommen weitere Optionen. Die Vorteile: Die Übungen können individuell angepasst werden, das Training ist an der frischen Luft, jederzeit möglich und kostenlos.

## **Liegestütze**

Wem **Liegestütze** auf dem Boden zu schwierig sind, kann **Stangen in verschiedenen Höhen** nutzen. Die Hände werden etwas weiter als schulterbreit und die Füße parallel positioniert, der Rumpf ist angespannt. Nun wird der Oberkörper Richtung Stange durch eine Beugung der Arme abgesenkt und wieder angehoben. Wichtig ist, dabei nicht in ein Hohlkreuz zu fallen.





## **Bauchmuskeln**

Diese Übung **trainiert die schrägen Bauchmuskeln und gleichzeitig den unteren Rücken**. Der Oberkörper wird leicht nach hinten geneigt, die Beine angewinkelt. Der Oberkörper rotiert dann mehrfach von links nach rechts. Die Drehbewegung sollte nur aus der Körpermitte kommen, Hüfte und Beine verbleiben in der Position. Die Beine können entweder auf dem Boden abgestellt oder zur Steigerung der

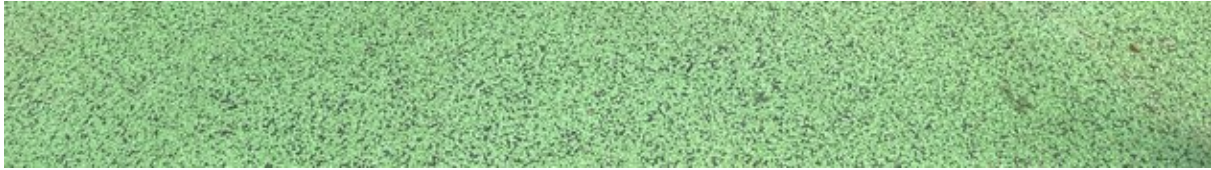
Intensität in der Luft gehalten werden. Für Anfänger ist es möglich, diese Position auch erst mal zu halten und die Rotation wegzulassen. So werden dann die geraden Bauchmuskeln trainiert.



## Trizeps-Dips

Für Ungeübte sind Trizeps-Dips besonders anstrengend, da der Muskel im Alltag meist weniger genutzt wird als der Bizeps. Deswegen ist es anfangs ratsam, die **Übung auf einer erhöhten Ablage** auszuführen. Die Ellenbogen zeigen parallel nach hinten, die Arme werden eng am Körper nach oben und unten bewegt, der Oberkörper folgt nur den Armen.





## Oberschenkelmuskulatur

Für diese Übung macht man einen Ausfallschritt nach vorne, das Knie wird etwa auf 90 Grad angewinkelt, der hintere Fuß wird auf Zehenspitzen abgestellt. Das Knie des hinteren Beins wird gebeugt und in Richtung Boden geführt. Während der Auf- und Abwärtsbewegung darf das Knie des vorderen Fußes nicht über die Zehenspitzen ragen. Nach ein paar Wiederholungen werden die Beine gewechselt. **Tipp bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht:** Den hinteren Fuß etwas weiter nach außen oder auf den Boden stellen.





## Rumpfmuskulatur

In der Ausgangsposition sind die Arme schulterbreit und die Beine hüftbreit aufgestellt. Dann werden linker Arm und rechtes Bein gestreckt und langsam nach oben geführt. Nach ein paar Wiederholungen wird die Seite gewechselt (rechter Arm und linkes Bein). **Zur Steigerung der Intensität** können auch die tieferen Tische genutzt oder die Übung ganz auf dem Boden aus dem Vierfüßlerstand heraus gemacht werden.

In der Rubrik Bewegung stellen wir Übungen vor, die nicht immer uneingeschränkt für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet sind. Bitte sprechen Sie im Zweifel vor dem Training mit medizinischem oder therapeutischem Fachpersonal.

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023