

Die Vorteile von Calisthenics für jeden Körper und jede Konstitution kennenlernen

Erfahren, warum Calisthenics besser ist als jedes andere Workout

Ergebnisse wie für Olympia erzielen

Acht Fähigkeiten entdecken, die Sie durch Calisthenics entwickeln können

Kapitel 1

Calisthenics: Wenn Sie für Ihr Training nur Ihren Körper brauchen

Herzlichen Glückwunsch! Mit diesem Buch haben Sie alles, was Sie brauchen – außer Ihrem eigenen Körper –, um in die beste Form Ihres Lebens zu gelangen.

Die schwierigste Arbeit haben wir bereits für Sie erledigt. Wir haben drei Jahrzehnte an Erfahrung und wertvolle Informationen aus der Sportwissenschaft für Sie zusammengefasst. Daraus ergibt sich ein einfaches, lebenslanges Programm, das jede Woche weniger als ein Prozent Ihrer Zeit in Anspruch nehmen wird.

Die Übungen in diesem Buch decken umfassend und methodisch alle Muskelgruppen, Gelenkfunktionen und athletischen Fähigkeiten ab. Dabei sind sie für Menschen jeder Fitnessstufe geeignet. Sie können Ihnen helfen, stark, schlank, gesund, mobil und verletzungsfrei zu werden und zu bleiben.

Calisthenics: Für jeden Körper und jede Konstitution

Mit Calisthenics und Bodyweight-Übungen nutzen Sie Ihren eigenen Körper, um diesen in die gewünschte Form zu bringen. Sie brauchen keinerlei Ausrüstung oder Geräte. Sie

wurden mit dem allerbesten Fitnessgerät geboren, das es auf der ganzen Welt gibt: Ihrem eigenen Körper.

Dieses Fitnessgerät ist so großartig, weil es Ihnen immer und überall zur Verfügung steht. Sie müssen nicht mehr Stunden um Stunden im Fitnessstudio verbringen. Tatsächlich müssen Sie überhaupt nicht mehr ins Fitnessstudio.

Mit diesen Workouts verschwenden Sie keinen einzigen Moment Ihrer wertvollen Zeit mehr mit ineffektiven Trainingsmethoden. Und auch die beliebteste aller Entschuldigungen, nicht zu trainieren, zählt nicht mehr: »Ich habe keine Zeit.«

Bodyweight-Bewegungen sind die sichersten und funktionalsten Übungen, deshalb sind sie für Menschen aller Fitnessstufen geeignet. Die Übungen in diesem Buch sind maßgeschneidert für die verschiedensten Bedürfnisse und Lebensstile. Klar, präzise und vollständig – wir bringen diese Übungen zu Ihnen nach Hause, an Ihren Arbeitsplatz, in den nahegelegenen Park oder wohin immer Sie wollen.



Welchen Erfolg Sie erzielen, hängt nicht davon ab, wie viel Gewicht Sie stemmen können. Es geht um die optimale Ausführung, die Performance. Messen Sie also Ihren Erfolg daran, wie sauber Sie eine Übung ausführen können. Dies ist das grundlegende Konzept von Calisthenics.

Haltung und ideale Gelenkausrichtung bestimmen Ihre Performance bei allen Ihren Bewegungen. Sie werden gleich erfahren, dass eine saubere Performance Ihre athletischen Fähigkeiten bestimmt, und damit auch Ihr Aussehen. Schließlich wollen wir einfach alle gut aussehen.

Warum Calisthenics besser als jedes andere Workout ist

Dieser Abschnitt beschreibt die acht wichtigsten Vorteile von Calisthenics gegenüber Workouts mit Geräten. Dies sind die Gründe, warum so viele Menschen, die mit einem Bodyweight-Programm beginnen, auch dabei bleiben.

Sie sparen Zeit

Rechnen wir doch schnell nach. Angenommen, Sie brauchen für die einfache Strecke zu Ihrem Fitnessstudio 25 Minuten und trainieren dann 45 Minuten lang an ein paar Geräten. Das sind eineinhalb Stunden pro Workout. Wenn Sie das dreimal die Woche machen, sind Sie bei viereinhalb Stunden. Das ist mehr als ein halber Arbeitstag. Wer möchte schon so viel Zeit opfern?

Beim Training mit Calisthenics brauchen Sie keine Tasche zu packen, nicht zum Fitnessstudio zu fahren, nicht zu parken, sich nicht dort umzuziehen – und dasselbe gilt noch einmal für den Weg nach Hause.

Und auch der Ansatz, zu versuchen, den ganzen Körper zu trainieren, indem man einzelne Muskelgruppen mit Geräten und Hanteln trainiert, die einzelne Muskeln isolieren, ist nicht

funktional, sondern ineffizient. Man braucht viel weniger Zeit für ein Ganzkörpertraining, wenn man tatsächlich Ganzkörperübungen macht.

Sie sparen Geld

Statt jede Menge Geld für schicke Fitnesskleidung, den Mitgliedsbeitrag für das Fitnessstudio, Parkgebühren und viel Benzin auszugeben, erhalten Sie ein lebenslanges Fitnessprogramm zum Preis dieses Buches.

Sie sparen Platz

Sie müssen nur vorübergehend Platz schaffen, um sich auf den Boden legen zu können. Und es ist nicht nötig, die immer wieder neuen Fitnessgeräte aufzubewahren, die bei Ihnen zu Hause verstauben.

Sie können es überall machen

Sie können viele Bereiche ganz einfach zu Ihrem eigenen Fitnessstudio machen: Schlafzimmer, Wohnzimmer, Garage, Einfahrt, Garten, Büro, Park, Sportplatz, Strand – es bleibt ganz Ihnen überlassen, wo Sie trainieren möchten. Und wenn Sie verreisen, ist es nicht notwendig, sich am Ankunftsort nach dem nächstgelegenen Fitnessstudio umzusehen. Sie können Ihr Hotelzimmer nutzen, genau wie fast jeden anderen Ort auf der Welt – als Ihr persönliches Fitnessstudio.

Kein Stress mehr mit dem Fitnessstudio

Viele Menschen wollen in Form kommen, aber schämen sich, sich im Fitnessstudio zu zeigen. Mit Bodyweight-Übungen sind Sie der Boss. Hören Sie Musik, so laut Sie wollen, oder sehen Sie Ihre Lieblingssendung, während Sie trainieren. Sie brauchen keine spezielle Kleidung wie für das Fitnessstudio. (Sie brauchen genau genommen überhaupt keine Kleidung!)

Immer geöffnet

Egal, ob früh am Morgen, spät in der Nacht, zu Weihnachten, zu Silvester oder während des schlimmsten Schneesturms! Sie können Ihr Workout genießen, wann und wo immer es in Ihren Tag passt.

Es ist sicherer

Viele Menschen, die Aerobics ausprobiert haben, haben sich verletzt, auch wenn dies ebenfalls eine »Low Impact«-Sportart ist. Durch Bewegungen, die ganz natürlich für Ihren Körper sind, helfen Ihnen die in diesem Buch gezeigten Low-Impact-Übungen, die unzähligen chronischen und akuten Verletzungen zu vermeiden, wie beispielsweise Gelenkprobleme,

die beim Heben von Gewichten entstehen können. Aber natürlich sollten Sie immer einen Arzt konsultieren, bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen.

Sie sehen immer wieder Ergebnisse

Calisthenics ist kein kurzfristiges Phänomen, sondern ein unterhaltsames, funktionales Programm, mit dem Sie unentwegt etwas für sich tun. Die Abwechslung macht das Leben interessant. Dieses Buch zeigt Ihnen viele Möglichkeiten, diese Übungen abzuwandeln, sodass es Ihnen nie langweilig wird. Stattdessen bleiben sie immer interessant und steigern ständig Ihre Fitness. Die Abwechslung lässt Ihre Muskeln wachsen.

Die gewünschten Ergebnisse erhalten

Seit Tausenden von Jahren – von den olympischen Athleten des antiken Griechenlands bis hin zu den Special Operations Forces von morgen – haben Menschen mit den kräftigsten Körpern nicht auf Fitnessstudios in ihren Städten oder auf Hanteln bei sich zu Hause vertraut. Stattdessen beherrschten sie die Kunst, sich mit dem zu bewegen, worauf es ankommt und was am meisten zählt: ihrem eigenen Körper.

Stärker werden

Sie machen im ganz normalen Leben selten Bewegungen, die sich auf eine einzige Muskelgruppe beziehen. Unsere Körper sind darauf ausgelegt, als Ganzes stärker zu werden. So sieht nicht nur Ihr Körper besser aus, sondern Sie fühlen sich besser.

Die meisten Übungen mit Gewicht konzentrieren sich jedoch nur auf bestimmte Muskeln, sodass nur ein relativ kleiner Teil der Gesamtmuskelmasse Ihres Körpers beansprucht wird. Im Gegensatz dazu wirken selbst die fokussiertesten Bodyweight-Übungen nicht nur auf Ihre »Ziel«-Muskelgruppen, sondern im Gegensatz zu den schicken Geräten im Fitnessstudio entwickeln sie auch die Stabilisatormuskeln, die den Zielbereich umgeben, und leisten dabei weitaus bessere Arbeit als freie Gewichte. Dadurch werden mehr Muskeln aufgebaut, und mehr Muskeln bedeuten mehr Fettverbrennung!

Höhere Fettverbrennung

Diese Übungen kurbeln den Stoffwechsel Ihres Körpers besser an als die Verwendung von Gewichten oder Aerobics, weil sie mehr Muskeln aufbauen. Und Muskeln sind das Gewebe mit dem höchsten Metabolismus, das heißt, sie verbrauchen eine Menge Kalorien – selbst im Ruhezustand.

Dies ist ein hervorragendes Beispiel für den Schneeballeffekt. Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Kalorien verbrennen Sie und desto weniger Gedanken müssen Sie sich darüber machen, was Sie essen. Und je weniger Muskeln Sie haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich zusätzliche Kalorien in Fett umwandeln. Damit sind Sie anfälliger für Übergewicht, gegen das Sie dann wiederum ankämpfen müssen.

Mit zunehmendem Alter besser werden

Man braucht etwa zehn Kalorien täglich, um ein Pfund Muskeln aufrechtzuerhalten, selbst wenn man vollständig inaktiv ist. Zusätzliche fünf Pfund Muskeln können bis zu 1500 Kalorien in einem Monat verbrennen, das entspricht fünf Pfund Fett pro Jahr – was einige negative Wirkungen des Alters auf Ihren Stoffwechsel mehr als umkehrt.

Sie gewinnen den Stoffwechsel aus Ihrer Jugend zurück

Viele Menschen nehmen im Alter an Gewicht zu, insbesondere, wenn sie um die 30 sind, weil sie weniger Muskeln haben als im Alter um die 20. Wenn wir altern, verlieren unsere Körper ganz natürlich Muskeln, insbesondere dann, wenn wir weniger aktiv sind. Dieser Verlust an Muskelgewebe führt zu einem langsameren Stoffwechsel. Und wenn Sie weiterhin essen wie gewohnt ... nehmen Sie kontinuierlich zu, Pfund um Pfund, Monat für Monat, Jahr für Jahr, bis Sie irgendwann in den Spiegel blicken und sich fragen: »Was ist nur passiert?« Auf diese Weise nimmt der durchschnittliche Deutsche 1,1 Kilo pro Jahr zu.

Um das Gewicht wieder loszuwerden, müssen Sie Ihren Stoffwechsel aus der Jugend zurückerhalten, indem Sie durch Krafttraining wieder mehr Muskeln aufbauen.

Verletzungsfreies Leben

Die meisten aerobischen Aktivitäten bringen ein erhebliches Verletzungsrisiko mit sich. Selbst die sogenannten »Low Impact«-Trainings oder Aktivitäten wie Indoor-Radfahren sind nicht unbedingt »Low Impact«-Übungen. Dinge wie Laufen haben einen enormen Impact, schaden Ihren Knien, Ihren Hüften und Ihrem Rücken. Und Aerobics als Tanz ist noch viel schlimmer.

Natürlich hören wir immer wieder von den genetischen Ausnahmen, die sich bei diesen Übungen noch nie verletzt haben. Aber Verletzungen durch Überbeanspruchung entstehen mit der Zeit, und häufig bleiben sie unerkannt, bis es schließlich zu spät ist. Sie führen zu einer verringerten Mobilität oder zum kompletten Mobilitätsverlust im Alter, was wiederum zu einer verringerten Lebenserwartung führt.

Im Gegensatz dazu haben die in diesem Buch beschriebenen Übungen, wenn sie richtig ausgeführt werden, so gut wie keinen Impact. Sie bewegen Ihren Körper so, wie die Natur es vorgesehen hat. Nicht so, dass er kaputtgehen kann.

Bodyweight-Übungen kennenlernen

Für Anfänger hört es sich vielleicht komisch an, ohne die typischen Sportgeräte zu trainieren. Stattdessen fangen Sie an, Ihren Körper dafür zu nutzen, wofür er vorgesehen ist – so, wie Sie ihn verwendet haben, als Sie anfangen zu krabbeln, zu gehen, zu laufen und zu klettern.

Verwenden Sie Muskeln, von denen Sie bisher nicht wussten, dass Sie sie haben

Mit den richtigen Bodyweight-Bewegungen können Sie alle Ihre Muskeln isolieren und trainieren. Alles von Ihrem Nacken bis zu den Zehen spielt zusammen und ist miteinander verbunden. Sie werden Muskeln entdecken, die Sie haben, und Muskeln, die sich vielleicht in unserem modernen Lebensstil völlig zurückentwickelt haben. Sie werden einfach sehr viel stärker werden.

Verlassen Sie Ihre sitzende Position

Sie haben Ihre Arme, um Ihr Körpergewicht zu schieben und zu ziehen, und nicht, um Griffe an Geräten oder Metallstangen zu greifen, während Sie auf einer Bank sitzen. Weich zu liegen, ist wunderbar – wenn Sie schlafen. Auf einem Kissen zu sitzen, ist wunderbar – wenn Sie fahren oder fernsehen. Aber nicht, wenn Sie trainieren.

Die acht Fähigkeiten, die Sie durch Calisthenics entwickeln

Wir haben festgestellt, dass die meisten Menschen dieses Buch lesen, weil sie besser aussehen und sich besser fühlen möchten, und nicht unbedingt, um ihr Gleichgewicht, ihre Flexibilität und ihre Koordination zu verbessern. Das ist jedoch ein häufiges Missverständnis, und viele Programme zäumen das Pferd von hinten auf. Durch die Konzentration auf die Entwicklung dieser acht Fähigkeiten werden Sie beste Ergebnisse erzielen, sowohl, was Ihre körperlichen Kräfte, als auch, was Ihr Aussehen betrifft.

In den zehn Jahren, in denen ich Militäreinheiten bei den gefährlichsten Einsätzen begleitet habe, habe ich immer die Erfahrung gemacht, dass derjenige, der in allen Bereichen der körperlichen Fähigkeiten am besten entwickelt ist, auch den größten Erfolg hat.

Das Programm entwickelt das gesamte Spektrum körperlicher Fähigkeiten. Die Form folgt der Funktion. Sie sehen am gesündesten aus, wenn Sie am gesündesten sind. Ihre körperliche Erscheinung und Ihre Fitness werden dadurch beeinflusst, in welchem Maße Sie die folgenden acht Qualitäten besitzen, die die Fitness definieren.

Muskelkraft

Die Fähigkeit, eine Kraft über eine bestimmte Distanz auszuüben. Die Muskelkraft kann durch die Schwierigkeit einer Übung ermittelt werden, die man mit einer einzigen Wiederholung ausführen kann. Wenn zum Beispiel Tarzan mit maximaler Anstrengung einen normalen Push-up (Liegestütze) schafft, Jane aber einen Push-up im Handstand, dann hat Jane die größere Muskelkraft.

Leistung

Leistung ist die Menge an Kraft, die Sie in einer bestimmten Zeitspanne ausüben können. Kraft = Arbeit pro Zeit. Wenn Tarzan und Jane beide in der Lage sind, einen Pull-up (Klimmzug) mit maximaler Anstrengung auszuführen, aber Jane diesen Pull-up schneller ausführen kann, dann zeigt sie mehr Leistung, obwohl sie die gleiche Kraft haben.

Muskelausdauer

Die Muskelausdauer gibt an, wie lange man eine bestimmte Kraft ausüben kann. Jane und Tarzan könnten ihre Muskelausdauer vergleichen, indem sie beobachten, wer die oberste Position des Pull-ups am längsten halten kann.

Kardiovaskuläre Ausdauer

Das ist die Fähigkeit des Körpers, die arbeitenden Muskeln bei längerer Aktivität mit Sauerstoff zu versorgen. Jane und Tarzan fordern und verbessern ihre kardiovaskuläre Ausdauer, indem sie gemeinsam 200 Squats (Kniebeugen) ohne Unterbrechung ausführen.

Schnelligkeit

Schnelligkeit wird als die Fähigkeit gemessen, eine Bewegung oder eine Reihe von Bewegungen schnell und wiederholt auszuführen. Wenn Jane 45 Ausfallschritte in 30 Sekunden schafft und Tarzan 25, dann hat Jane die höhere Schnelligkeit.

Koordination

Koordination ist die Fähigkeit, mehr als eine Bewegung zu einer einzigen, eindeutigen Bewegung zu kombinieren. Bei einem einfachen Sprung beispielsweise müssen Sie mehrere Bewegungen koordinieren. Die Beugung der Hüfte, der Knie und der Knöchel sowie die korrekte Streckung dieser Gelenke müssen in einer einzigen Bewegung kombiniert werden. Ihre Fähigkeit, diese Bewegungen mit dem richtigen Timing zu einer einzigen Bewegung zu kombinieren, bestimmt Ihre Koordination und damit auch, wie gut Sie die Übung ausführen können.

Gleichgewicht

Gleichgewicht ist Ihre Fähigkeit, die Kontrolle über den Schwerkraftmittelpunkt Ihres Körpers zu behalten.

Flexibilität

Flexibilität ist Ihr Bewegungsspielraum. Wenn Jane in der Hocke bei guter Form so weit nach unten gehen kann, bis ihr Po die Fersen berührt, und Tarzan nur so weit, bis seine Oberschenkel parallel zum Boden sind, dann hat Jane mehr Flexibilität.

Was Sie für Ihre Workouts zu Hause brauchen

Wie Sie gesehen haben, brauchen Sie keine Geräte, um optimale Fitness zu erreichen. Einige Leser ziehen es jedoch vielleicht vor, ein Calisthenics-Programm mit Bewegungen – wie Isolationsübungen – zu ergänzen, bei denen Geräte zum Einsatz kommen, um sich vielleicht auf bestimmte Muskelgruppen zu konzentrieren und ihre speziellen Ziele zu erreichen.

Sie werden überrascht sein, wie viele Widerstandsgeräte Sie aus einfachen Haushaltsgegenständen herstellen können, die bei traditionellen Kraftübungen Hanteln überflüssig machen.

Nehmen Sie zum Beispiel Bizepscurls. Nur weil Sie keine Hanteln haben, heißt das nicht, dass Sie sie nicht machen können. Sie können Kanister mit (einer angemessenen Menge) Wasser, mit Dingen gefüllte Einkaufstüten, große Bücher, Ziegelsteine, Suppendosen oder Ihren Lieblingsrucksack verwenden, egal ob zu Hause oder unterwegs. In Abbildung 1.1 finden Sie Beispiele für die Ausrüstung, die in den folgenden Abschnitten beschrieben wird.

Rucksack

Sie können einen Rucksack (oder Seesack) mit Büchern, Zeitschriften, Zeitungen, Konservendosen, Steinen, Sand oder vollen Wasserflaschen füllen. Füllen Sie den Rucksack so weit auf, bis Sie das perfekte Gewicht erreicht haben, und halten Sie den oberen Riemen fest. Sie können sogar einen richtigen Griff daraus machen: Brechen Sie einfach ein paar Zentimeter von einem Stock oder Ast ab, der die richtige Breite für einen Griff hat, und befestigen Sie ihn mit Klebeband am oberen Riemen des Rucksacks. Die meisten Rucksäcke können problemlos bis zu 30 Kilogramm aufnehmen, manche sogar noch viel mehr.

Sie können Rucksäcke anstelle von Kurzhanteln für unzählige Bewegungen wie Bizepscurls, Schulterheben, Trizeps-Übungen und aufrechtes Rudern verwenden. Legen Sie ihn an, um den Widerstand bei Klimmzügen, Kniebeugen und Ausfallschritten zu erhöhen – was immer Sie wollen. (Oder nehmen Sie Ihr Kind bei Beinübungen Huckepack.)

Wenn Sie einen Rucksack voller Steine tragen und einen mit Wasser gefüllten 20-Liter-Eimer in der Hand halten, können Sie die Intensität beim Wadenheben erheblich steigern. Sie können Sandsäcke auf Ihre Knie legen, um die Waden im Sitzen zu heben.

Handtücher

Handtücher sind schwer zu zerreißen. Sie eignen sich (wie auch Seile oder Gürtel) hervorragend für Let me Ins (siehe Kapitel 9), indem man sie um einen Baum, einen Zaun oder ein Geländer wickelt, und mit einer oder beiden Händen daran zieht.

Bäume

Manche Leute glauben, dass man nur mit dem eigenen Körpergewicht keine guten Zugübungen machen kann. Aber probieren Sie es doch einfach einmal mit einer Baumumarmung.



Abbildung 1.1: Calisthenics verwendet einfache Bodyweight-Übungen, die Sie zu Hause mit ganz gebräuchlichen Gegenständen ausführen können.

Legen Sie Ihre Beine um die Basis des Baums, halten Sie die Füße im 90-Grad-Winkel angewinkelt, strecken Sie den Hintern heraus, halten Sie sich am Stamm fest (höher ist einfacher, tiefer erfordert mehr Kraft), und schon können Sie ein paar Let me Ins machen – vielleicht die beste Allround-Zugübung, die es gibt. Sie können auch ein beliebiges stabiles Geländer, eine Stange oder einen Pfosten verwenden.

Tische

Sie können sich unter einen stabilen Tisch oder einen Küchentisch legen und Let me Ups damit machen (siehe Kapitel 9). Sie können aber auch Ihre Hände auf die Tischplatte legen und Trizeps-Extensions machen, einfacher ausgedrückt, Liegestützen.

Stühle

Hervorragend geeignet für Dips (mit gestreckten Beinen, Fersen auf dem Boden oder auf einem anderen Stuhl) und Trizeps-Extensions. Zwei Stühle bilden auch eine hervorragende erhöhte Fläche für leichtere Liegestützen. Für tiefe Liegestützen können Sie mit der Brust in dem Zwischenraum zwischen den Stühlen trainieren. Legen Sie die Füße auf einen dritten Stuhl oder eine andere Unterlage – je höher die Füße sind, desto intensiver ist der Push-up.

Videokamera

Es ist eine großartige Idee, sich bei neuen Bewegungen zu filmen. Auf diese Weise erkennen Sie, was Sie gegebenenfalls falsch machen und wie Sie es besser machen können. Denken Sie immer daran, Haltung = Leistung = Ergebnisse.

Klimmstange

Diese relativ preiswerten und einfach zu installierenden Stangen können für jede Art von Klimmzug verwendet werden, die Sie sich vorstellen können. Sie können sie aber auch auf Hüfthöhe für Trizeps-Extensions, Let me Ups und Let me Ins anbringen.

Bosu-Ball

Ein Bosu-Ball bietet eine instabile Oberfläche, auf der Sie Ihre Gliedmaßen ablegen können. Instabile Oberflächen erfordern eine stärkere Rumpfkraft, da sie die Stabilisatormuskeln beanspruchen.

Versuchen Sie, für Liegestützen eine Hand auf einen Basketball zu legen. Wenn Sie wirklich fortgeschritten sind, können Sie den Basketball zwischen den Wiederholungen zwischen den Händen hin und her rollen.

Sie können auch einbeinige Beinübungen auf einem Kissen versuchen. Eine instabile Oberfläche zwingt Ihre Muskeln (und Ihre wichtigen Stabilisatoren), härter zu arbeiten. Achten Sie nur darauf, Ihr Gleichgewicht zu halten, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufhängegurte

Mit Aufhängegurten können Sie die Höhe Ihrer Hände oder Beine nach Belieben verändern. Außerdem sind sie instabil und beanspruchen so Ihre Muskeln und Gelenke stärker.

Elastische Bänder

Elastische Bänder sind viel gelenkschonender als Gewichte. Es gibt sie in verschiedenen Stärken, und Sie können sie sogar bündeln und mehrere auf einmal an den Griffen befestigen, um den Widerstand zu erhöhen.

Man kann sie an Bäumen, Geländern, Pfosten, Zäunen oder unter den Füßen anbringen. Am besten lassen sie sich vielseitig einsetzen, indem man starke Haken in verschiedenen Höhen in einen vertikalen Pfosten (zum Beispiel einen 4 × 4-Balken oder einen Wandpfosten) schraubt und diese als Anker verwendet. Es gibt so gut wie keine Übung für den Oberkörper, die man nicht mit elastischen Bändern machen kann.

Was zieh ich nur an?

Das Großartige an einem Training bei sich zu Hause ist, dass man tragen kann, was man will. Einschließlich nichts. Wenn Sie allerdings Kleidung tragen (was in der Öffentlichkeit zu empfehlen ist!), sollten Sie darauf achten, dass diese so weit ist, dass sie Ihre Bewegungen nicht einschränkt. Da Sie sich so bewegen, wie es die Natur vorgesehen hat, sind nackte Füße in Ordnung. Ansonsten sind leichte Schuhe mit einfachem Halt ideal.

Da Sie keine Aktivitäten ausüben, die Ihre Füße stark beanspruchen, brauchen Sie keine teuren Sportschuhe oder dicke Einlegesohlen. Schuhe mit dicken, weichen Sohlen sind oft nachteilig für Ihre Beine, weil sie dazu führen können, dass Ihre Stabilisatormuskeln nicht mehr so stark gefordert werden, da die Gefahr eines starken Aufpralls auf den Boden geringer ist. Im Idealfall sind es die Muskeln in Ihren Füßen, Knöcheln und Waden, die Sie stabilisieren und stützen. Nicht Ihre Einlegesohlen.

Ihr Körper ist Ihr Zuhause

Ihr wahres Zuhause ist nicht Ihre Wohnung oder Ihr Haus oder Ihre Stadt oder Ihr Land, sondern Ihr *Körper*. Er ist das Einzige, in dem Sie, Ihr Herz, Ihre Seele und Ihr Geist immer leben werden, solange Sie auf der Erde sind. Er ist das Wichtigste auf dieser Welt, um das Sie sich kümmern sollten.

Wir alle haben die Wahl: uns um uns selbst zu kümmern oder die Zeit einfach ihren Tribut fordern zu lassen. Wenn Sie wirklich besser aussehen und sich besser fühlen wollen, haben Sie alles, was Sie dazu brauchen, und zwar genau jetzt. Die gute Nachricht ist, dass die Pflege Ihres Körpers Sie geistig und körperlich aufbaut. Sie können nicht nur Ihre Taille kontrollieren und Ihre Energie steigern, sondern auch Ihren Geist klären und Stress abbauen. Außerdem tut es einfach gut, sich um sich selbst zu kümmern.



Um ein realistisches Fitnessziel zu erreichen, müssen Sie die Grundlagen der Ernährung kennen und 4 bis 5 Mal pro Woche 20 bis 30 Minuten trainieren – das ist etwa ein Prozent Ihrer Zeit. Das ist alles, was Sie wirklich brauchen.

Wenn Sie Bewegung in Ihr Leben integrieren, können Sie die Hindernisse des Lebens mit körperlicher, geistiger und seelischer Stärke meistern. Sie werden von der Energie profitieren, die Ihnen der Sport jeden Tag gibt. Er kann viele der unangenehmen Dinge im Leben abschwächen – Depressionen, Angstzustände, Nervosität, Anspannung, Langeweile und Ungeduld. Er kann Ihnen helfen, klarer zu denken. Er kann Ihnen helfen, auch im Alter mobil zu bleiben. Denken Sie daran, dass nur Sie selbst bestimmen können, wie Sie Ihren Körper behandeln. Lassen Sie sich den Weg zu einem gesunden Geist und Körper nicht durch Ausreden verbauen. Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie den ersten Schritt getan. Fangen wir an!