



Copyright © 2013

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln - elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder auf andere Weise - vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden.

Haftungsausschluss

Das gesamte in diesem Buch enthaltene Material wird ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken bereitgestellt. Es kann keine Verantwortung für Ergebnisse oder Folgen übernommen werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben.

Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um genaue und wirksame Informationen bereitzustellen, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder den Gebrauch/Missbrauch dieser Informationen.

Inhaltsübersicht

Einführung	1
Kapitel 1 - Die geheime Geschichte des Bodyweight-Trainings	5
Kapitel 2 - Das Wichtigste zuerst - Dehnen und Aufwärmen ...	9
Woche 2 - Das Wunder der Liegestütze und Dips.....	13
Kapitel 3 - Pull Up Power.....	17
Kapitel 4 - Räder aus Stahl - Beintraining ohne Gewichte.....	21
Kapitel 5 - Brücken für Rücken und Nacken aus dem Werkzeugkasten des Ringers	25
Kapitel 6 - Kern aus Stahl	29
Kapitel 7 - Diät-Ideen und wie Sie Ihren Zeitplan einrichten.	33
Fazit - der Geist als Muskel (positives Denken und Zielsetzung).....	37
P.S. für den Elitetrainer - Fortgeschrittene Körpergewichtsübungen.....	41

EINFÜHRUNG

Fitness- und Krafttrainingstrends gibt es wie Sand am Meer. Diejenigen von uns, die einen Blick hinter die Kulissen der Fitnessbranche geworfen haben, haben oft aus erster Hand gesehen, was die Gurus dieser Branche antreibt. Es geht nicht darum, den Menschen zu helfen, schnell fit zu werden oder eine vitale Gesundheit zu erleben, sondern darum, mehr Geld auf ihre Bankkonten zu schaufeln.

Was wäre, wenn es eine bewährte Fitness-Methode gäbe, die keine spezielle Ausrüstung, keine Mitgliedschaft im Fitness-Studio oder Nahrungsergänzungsmittel erfordert und bei der die Entscheidung über die Ernährung ausschließlich bei Ihnen liegt?

Das wäre eine schlechte Nachricht für die Gesundheits- und Fitnessprofiteure und eine gute Nachricht für Sie, oder?

Körpergewicht

Blitz

Willkommen bei Bodyweight Training.

Diese Methode hat all diese Qualitäten und noch mehr.
Wenn Sie mit diesem Leitfaden fertig sind, werden Sie
alle Informationen haben, die Sie brauchen, um eine
neue, zerrissene und leistungsfähige

Körpergewicht

Blitz

Sie können das alles in Ihrem Wohnzimmer oder in Ihrem Garten machen!

Aufregend, nicht wahr? Wenn Sie das Endergebnis sehen, werden Sie noch mehr begeistert sein!

Lesen Sie weiter und Sie werden feststellen...

* Bodyweight Training ist eine völlig neue Herausforderung. Wenn Sie schon etwas Erfahrung im Fitnessstudio haben, gehören Sie vielleicht zu den vielen, die begeistert feststellen, was für eine aufregende neue Herausforderung Bodyweight Training sein kann. Sie müssen nicht mehr darauf warten, dass Ihnen jemand beim Bankdrücken zusieht, oder auf dem neuesten Fitnessgerät im Fitnessstudio herumturnen. Stattdessen werden Sie Liegestütze machen und sich an der Klimmzugstange im Eingangsbereich abstrampeln. Das kann ziemlich erfrischend sein, glauben Sie mir!

* Körpergewichtstraining verbrennt Körperfett. Fehlen Ihnen Ihre Bauchmuskeln? Mit einem reinen Bodyweight-Trainingsprogramm finden Sie Ihr fehlendes Sixpack im Handumdrehen. Viele von uns

Körpergewicht

Blitz

werden nur mit Bodyweight Training und minimalem Ausdauertraining ultrafett.

Körpergewicht

Blitz

* Körpergewichtstraining heilt Verletzungen und verbessert die Flexibilität. Wenn wir Jahr für Jahr Gewichte stemmen, haben wir oft eine lange Liste von nicht ausgeheilten Verletzungen. Viele davon heilen schnell aus, wenn wir unser Trainingsprotokoll ändern und uns nur noch auf Bodyweight Training konzentrieren. Darüber hinaus können die Vorteile für die Flexibilität mit einer ursprünglichen Bodyweight-Trainingsmethode verglichen werden - Yoga (das ursprünglich von indischen Kriegerern als Trainingsmethode verwendet wurde!)

* Körpergewichtstraining steigert die Ausdauer. Verabschieden Sie sich von der Tretmühle. Bodyweight Training mit hohen Wiederholungen baut echte Ausdauer auf, während Sie gleichzeitig großartig aussehende Muskeln aufbauen!

* Bodyweight-Training macht Sie mit einem kleinen Budget fit. Abgesehen von einer Anleitung (die Sie gerade lesen) können Sie ganz ohne zusätzliche Kosten trainieren. Sie wollen Geld sparen? Jetzt können Sie fit werden, ohne in die Nähe eines Fitnessstudios gehen zu müssen, es sei denn, Sie wollen das auch.

Körpergewicht

Blitz

* Bodyweight Training fördert die Zähigkeit. Um die Wahrheit zu sagen, trainieren die härtesten Kerle der Welt fast ausschließlich mit Bodyweight Training. Militärische Eliteeinheiten und Spezialeinheiten

Körpergewicht

Blitz

Streitkräfte, Boxer, Wrestler und gemischte Kampfsportler - sogar Insassen der gefährlichsten Gefängnisse der Welt. Bodyweight Training macht Sie fit, gesund und stark!

Ich freue mich sehr, dass Sie unseren Leitfaden lesen, in dem ich mein Bestes tun werde, um Ihnen die Augen für einen ganz neuen Ansatz zur Erreichung Ihrer Fitnessziele zu öffnen. Machen Sie sich darauf gefasst, ein wenig über den Tellerrand zu schauen, und Sie werden vielleicht nie wieder ein Gewicht heben wollen. Der beste Körper deines Lebens wartet auf dich!

KAPITEL 1 - DIE GEHEIME GESCHICHTE

DES

KÖRPERGEWICHTSTRAININGS

Ich habe bereits die Tatsache angesprochen, dass die Mehrheit der "Mächtigen" im Fitnessbereich es vorziehen würde, dass Bodyweight Training zu Gunsten von weitaus weniger wirksamen Trainingsmethoden übergangen und ignoriert wird. Die unbestreitbare Tatsache ist, dass keine andere Kraft- und Konditionsmethode eine so glänzende Geschichte der Effektivität hat. Sie reicht bis in die Antike zurück und hält bis heute an.

Glauben Sie nicht nur an mein Wort. Hier sind einige historische Highlights des Bodyweight-Trainings...

* Die indischen Ringer-Kulte. Wussten Sie, dass indisches Ringen als Sport (und beinahe als Religion) Tausende von Jahren zurückreicht? Die indischen Ringer, die sich mit ihrer Mischung aus Grappling und Schlagen dem

Körpergewicht

Blitz

modernen MMA annähern, entwickelten umfangreiche Bibliotheken von Bodyweight-Trainingsübungen, von denen einige in den letzten zehn Jahren außerhalb Indiens wiederbelebt wurden, wie z. B. der Hindu-Liegestütz und die Hindu-Hocke, auf die wir eingehen werden.

Körpergewicht

Blitz

später in unserem Führer. Die körperlichen Fähigkeiten der indischen Ringer sind legendär. Es gibt gut dokumentierte Programme mit über 500 Liegestützen und 1000 Kniebeugen pro Tag, sechs Tage die Woche!

* Die spartanischen Krieger. Wenn Sie jemals eine Statue oder ein Gemälde eines spartanischen Kriegers gesehen haben, werden Sie wahrscheinlich gesehen haben, dass der Film "300" mit seiner Darstellung des spartanischen Körperbaus genau ins Schwarze getroffen hat. Die Spartaner stemmten keine Gewichte, sondern trainierten mit fortschrittlichen Bodyweight-Trainingsmethoden, die ihnen den bis heute anhaltenden Ruf einbrachten, einige der besten körperlichen Exemplare zu sein, die je auf der Erde wandelten.

* Der römische Gladiator. Die römischen Gladiatoren, ein entfernter Cousin der Spartaner, verwendeten ähnliche Trainingsprogramme, die sie von den Griechen übernommen hatten. Ihre Ergebnisse waren ebenso beeindruckend.

* Charles Atlas und die amerikanischen Sportwissenschaftler. Die Idee, einen gesunden, gut

Körpergewicht

Blitz

aussehenden und kräftigen Körper aufzubauen, wurde erst zu Beginn der 1900er Jahre in der Neuzeit wiederentdeckt. Die wohl populärste und bekannteste dieser

Körpergewicht

Blitz

dieser Fitness-Enthusiasten war der legendäre Charles Atlas. Charles und die meisten seiner Zeitgenossen waren engagierte Verfechter des Bodyweight-Trainings und bauten wahnsinnig gut entwickelte und sportlich leistungsfähige Körper.

Googeln Sie Charles Atlas, Earle Liederman, Jack Lalanne oder andere Fitness-Gurus ihrer Zeit und staunen Sie, was sie ohne Gewichte, Anabolika, Nahrungsergänzungsmittel oder gar fortschrittliche Diätideen erreichen konnten!

* Moderne militärische Spezialeinheiten. Von den amerikanischen Navy Seals über die britische RAF bis hin zu allen Spezialeinheiten dazwischen wurde das Fundament aus Liegestützen, Klimmzügen, Crunches und so weiter gelegt. Nur sehr wenige betreiben ein intensives Krafttraining. Kann irgendjemand wirklich leugnen, dass sie ein hohes Maß an Kondition und eine echte funktionelle Fitness auf Leben und Tod haben?

* Matt Furey und die neue Rasse des Bodyweight-Trainings. In den frühen 2000er Jahren wurde ein etwas übertriebener Fitnesstrainer und Autor von den meisten als derjenige angesehen, der das Bodyweight Training

Körpergewicht

Blitz

wieder in den Vordergrund der Diskussion brachte und ein ganzes Arsenal an verlorenen Übungen wiederbelebte. Furey hat diese Türen geöffnet und verdient mehr Anerkennung, als ihm manchmal zuteil wird.

Körpergewicht

Blitz

erhält.

Jetzt sollte klar sein, dass Sie in sehr legendäre Fußstapfen treten werden, wenn Sie in das Bodyweight Training eintauchen. Sind Sie bereit, diese stolze Fitnessstradition fortzuführen? Ich denke, Sie haben absolut das Zeug dazu. Zeit, vorwärts zu gehen!

KAPITEL 2 - DAS WICHTIGSTE ZUERST - DEHNEN UND AUFWÄRMEN

Egal, welche Art von Training wir betreiben, die Sicherheit sollte immer an erster Stelle stehen. Bodyweight-Training ist keine Ausnahme von dieser goldenen Regel. Wenn wir verletzt sind, können wir schließlich kaum trainieren, oder? Wenn wir also auf Dinge wie Aufwärmen und Dehnen vor unseren Trainingseinheiten achten, werden wir in kürzester Zeit stärker und fitter. Lesen Sie dieses Kapitel aufmerksam. Meine Vorschläge sind einfach, aber sie sollten nicht übersprungen oder übergangen werden, glauben Sie mir!

Bodyweight Training Warm Ups

Das Aufwärmen für Bodyweight Training ist viel weniger kompliziert als einige der Schemata, an die Sie vielleicht gewöhnt sind, wenn Sie schon viel Gewichtheben gemacht haben. Unser Ziel ist es, das Blut zum Fließen zu

Körpergewicht

Blitz

bringen und unsere Temperatur zu erhöhen, bevor wir unsere leichten Dehnübungen machen. Das hilft uns, geschmeidiger zu werden für

unsere Dehnungen und verringert die Verletzungsgefahr weiter.

Wie Sie dies tun, ist wirklich eine Frage der persönlichen Entscheidung, aber ich schlage vor, dass Sie die Zehn-Minuten-Marke anstreben. Ich gehe meistens zügig spazieren oder jogge, aber wenn Sie lieber das Fahrrad oder ein Rudergeät benutzen, ist das auch in Ordnung. Viele meiner Freunde, die Kampfsport betreiben, machen es wie früher und springen Seil oder schlagen auf den Sandsack ein. Solange wir das Ziel erreichen, unser Blut zirkulieren zu lassen und die Temperatur zu erhöhen, ohne es zu übertreiben, steht es uns frei, die von Ihnen bevorzugte Cardio-Methode zu wählen.

Tipps und Ideen zum Dehnen

Auch hier gilt: Aufwärmen und Dehnen ist ein Muss vor jeder Trainingseinheit. Nach dem zehnminütigen Aufwärmen sind weitere zehn Minuten Dehnen angesagt, es sei denn, Sie haben besondere Bedürfnisse, die Sie erfüllen müssen, um die Arbeit effektiv zu erledigen.

* Wackeln Sie bei Ihren Dehnungen nicht. Dehnen Sie ruhig und mit einer langsamen und kontrollierten

Körpergewicht

Blitz

Anstrengung. So erzielen Sie nicht nur die besten Ergebnisse, sondern vermeiden auch das Reißen von Dehnungsstreifen.

Körpergewicht

Blitz

Muskeln. Wir dehnen, um Verletzungen zu vermeiden, NICHT um Verletzungen zu verursachen!

* Kontrollieren Sie Ihre Atmung. Eine unregelmäßige Atmung kann die Vorteile des Dehnens beeinträchtigen. Atmen Sie in die Dehnung hinein und atmen Sie weiterhin tief ein, während Sie die Dehnung beibehalten.

* Die magische Dreißig. Halten Sie Ihre Dehnungen dreißig Sekunden lang. Die Forschung hat gezeigt, dass diese Zeitspanne den größten Nutzen für den Sportler bietet.

* Niemals in den Schmerz dehnen. Dehnen sollte NICHT wehtun. "No pain - no gain" mag für andere Bereiche des Trainings gelten. Für das Dehnen gilt das nie und nimmer! Bitte ignorieren Sie diesen Tipp nicht.

* Versuchen Sie es doch einmal mit Yoga. Yoga kann eine großartige Ergänzung zum Bodyweight Training sein. Der falsche Eindruck, dass Yoga nur etwas für Frauen ist, verliert jeden Tag mehr an Boden. Fußball- und Rugbyspieler sowie gemischte Kampfsportler singen alle das Loblied auf diese alte Kunstform. Yoga kann Ihnen

Körpergewicht

Blitz

helfen, echte Erfahrung zu machen

Körpergewicht

Blitz

Vorteile für die Gesundheit und die Flexibilität.

Kombiniert mit Bodyweight Training können Sie wirklich den idealen Körper in der Privatsphäre Ihres eigenen Heims aufbauen, ohne dass Sie irgendwelche Geräte benötigen.

Mit Aufwärmen und Dehnen sind Sie in zwanzig Minuten bereit für das Training. Widmen Sie diesen zwanzig Minuten die gleiche Aufmerksamkeit wie dem Rest Ihres Trainings, und Ihr Körper wird es Ihnen danken. Es ist ein langer Weg, um nahezu verletzungsfrei zu werden!

WOCHE 2 - DAS WUNDER DER LIEGESTÜTZE UND DIPS

Eine solide, harte Brust, ein hufeisenförmiger Trizeps und auch gerissene Bauchmuskeln. Himmelsstürmende Oberkörperkraft. Sogar das Recht, unter Freunden zu prahlen. Der Liegestütz und sein Cousin, der Bodyweight Dip, bieten all das und noch viel mehr. Wenn Sie sich nur für zwei Übungen entscheiden müssten, wäre dies die erste Hälfte (die zweite sind natürlich Klimmzüge!)

Erkundung des Liegestützes

Vom Schulhof über das Fitnessstudio und das Dojo bis hin zum Sand und Dreck in den Trainingslagern der Spezialeinheiten wird der Liegestütz zu Recht als eine der einfachsten und besten Übungen geliebt, die wir je durchführen konnten. Umarmen Sie sie.

Hier sind einige Tipps für Liegestütze, die Sie beachten sollten.

Körpergewicht

Blitz

* Immer die richtige Liegestützform anwenden. Viele von uns haben sich schlechte Gewohnheiten bei der Ausführung ihrer Liegestütze angewöhnt

Körpergewicht

Blitz

über die Jahre hinweg. Hier ist die richtige Liegestützform:

1. Halten Sie sich selbst steif und straff - auch Ihre Bauchmuskeln.
2. Die Ellenbogen befinden sich in einem Winkel von fünfundvierzig Grad an den Seiten des Körpers.
3. Atmen Sie ein, während Sie den Brustkorb auf den Boden senken.
4. Atmen Sie aus, während Sie sich nach oben drücken.
5. Wiederholen Sie das.

* Aktivieren Sie Ihren Geist bei Liegestützen. Es ist hilfreich, sich vorzustellen, wie Ihre Handflächen den Boden durchstoßen, während Sie Ihre Liegestütze machen, um mehr explosive Kraft aufzubauen.

* Heben Sie die Füße an, um den Schwerpunkt auf die obere Brust zu legen. Stellen Sie Ihre Füße auf einen Stuhl, ein Bett oder besser noch auf einen aufblasbaren Gymnastikball, um den Schwerpunkt des Liegestützes stärker auf die obere Brust und die Schultern zu legen. Dies kann dazu beitragen, einen gefälligeren Körperbau zu entwickeln.

Körpergewicht

Blitz

* Scheuen Sie sich nicht vor hohen

Trainingsumfängen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Bodyweight Training-Enthusiasten alle paar Tage 100, 250 oder sogar 500 Liegestütze machen. Ignorieren Sie

diejenigen, die über "Übertraining" durch Bodyweight-Training schimpfen. Es hat sich gezeigt, dass dies fantastische Ergebnisse liefert und ist genau die Methode, die im modernen Militär - und auch in Gefängnissen - verwendet wird, um wirklich harte und starke Muskeln aufzubauen!

Dynamisches Tauchen

Nach den Liegestützen ist der Dip das nächste kraftvolle Training für Brust, Trizeps und den gesamten Oberkörper. Wie wir die Dips ausführen, hängt von unserem Kraftniveau, unserer Kondition und der Umgebung ab, in der wir unsere Dips ausführen können.

* Parallelbarren-Dips. Der traditionelle Dip, der zu Beginn des Trainings die meiste Startkraft erfordert. Mit den Händen an zwei Stangen (oder Griffen) taucht man den ganzen Körper ein und drückt ihn mit der Kraft des Oberkörpers wieder nach oben. Auf vielen Schulhöfen gibt es parallele Stangen, an denen man kostenlos in der Sonne trainieren kann, während man einen kräftigen Oberkörper formt.

Körpergewicht

Blitz

* Stuhl-Dips. Die Hände hinter dem Rücken auf einen Stuhl legen, während die Beine gestreckt sind und die Fersen auf einem zweiten Stuhl ruhen (der Körper sollte ungefähr die Form eines "L" haben).

Körpergewicht

Blitz

Dies ist eine viel einfachere Dip-Variante für diejenigen, die vollständige Dips zu schwierig finden.

* Der Atlas-Dip. Mein persönlicher Favorit unter den Dips nach dem Vorbild des starken Mannes aus dem Goldenen Zeitalter und Gurus der Körperkultur Charles Atlas. Zwei Stühle werden in einem Abstand von etwa 20 cm vor Ihnen aufgestellt, je nachdem, wie breit Ihre Schultern sind. Legen Sie eine Hand auf jeden Stuhl, während Ihr Körper hinter Ihnen gestreckt ist und die Füße auf dem Boden stehen. Machen Sie Liegestütze zwischen den Stühlen. Atlas empfahl seinen Schülern bereits 1922, mindestens 200 Liegestütze pro Tag zu machen und sich bis zu 500 Liegestützen hochzuarbeiten, wie er es tat! Dies ist eine wirklich großartige Übung, die viele moderne Trainer nicht kennen. Sie kann ein entscheidender Faktor für den Aufbau einer großartig aussehenden Brust, Schultern und Trizeps sein! Probieren Sie es aus, und ich denke, Sie werden von Ihren Ergebnissen beeindruckt sein.

Mit dieser Information freuen Sie sich! Eine neue Truhe ist jetzt gleich um die Ecke!

KAPITEL 3 - STROM ANZIEHEN

Sie sollten sich nicht als stark, fit oder in Form betrachten, wenn Sie keine Klimmzüge machen können. Dank des modernen Zeitalters der "all show - no go"-Fitnessgeräte haben wir mindestens eine Generation von Trainern, die alles tun, um zu vermeiden, die Klimmzugstange zu treffen. Klimmzüge, Rückenmaschinen, Bänder und so weiter und so fort, um eine Übung zu "reparieren", die von Anfang an nicht kaputt war.

Wir alle wissen, dass man nichts reparieren sollte, was nicht kaputt ist, oder? Wenn nicht, sollten wir es auf jeden Fall tun!

Viele beginnen ihre Reise mit Bodyweight Training mit dem Wunsch, Kraft und Stärke in ihren Klimmzügen aufzubauen. Das bringt enorme Vorteile mit sich - je mehr Klimmzüge Sie regelmäßig machen, desto besser werden Sie aussehen und sich fühlen. Wenn Sie neunzig Tage lang Klimmzüge machen, werden Sie wahrscheinlich wie ein Actionfilmstar oder Superheld

Körpergewicht

Blitz

aussehen.

Befolgen Sie diese Vorschläge, und Sie werden im Handumdrehen zwanzig Sätze schaffen!

Körpergewicht

Blitz

* Vermeiden Sie es, bis zum Versagen zu gehen. Beim Aufbau von Kraft und Leistung im Klimmzug hat sich immer wieder gezeigt, dass es am besten ist, bei den Sätzen nicht bis zum Versagen zu gehen. Lassen Sie immer ein oder zwei Wiederholungen auf der Bank. Führen Sie mehr Sätze aus und vermeiden Sie dabei, bis zum Versagen zu gehen, anstatt Ihre gesamte Energie auf nur einen oder zwei Sätze zu verwenden. Auch wenn dies intuitiv widersinnig erscheinen mag, wird es sich schnell in riesige Kraftzuwächse verwandeln. Olympioniken schwören auf diese Methode. Probieren Sie es aus, und Sie werden es auch tun!

* Ziehen Sie zuerst mit den Lats. Ziehen Sie zuerst mit Ihren Rückenmuskeln, NICHT mit Ihren Armen. Da Ihre Lats-Muskeln viel größer sind, verfügen sie über mehr Kraft und Ausdauer als Ihr Bizeps. Nutzen Sie dies zu Ihrem Vorteil.

* Halten Sie Ihre Ellbogen nach hinten und unten gerichtet. Das hilft Ihnen dabei, Ihre Lats in der Bewegung anzuspannen. Stellen Sie sich vor, Sie würden jemandem hinter Ihnen den Ellenbogen in den Bauch

Körpergewicht

Blitz

stoßen. Wie der Typ, der Sie davon überzeugt hat, diese zermürbende Übung in Ihr Bodyweight-Training aufzunehmen (nur ein Scherz!)

* Bringen Sie Ihr Kinn über die Stange. Es ist nicht nötig, mit der Brust an die Stange zu gehen, wie manche Trainer behaupten. Alles, was viel

Körpergewicht

Blitz

Wenn Sie Ihr Kinn über die Stange heben, trägt das wenig zur Entwicklung Ihres Rückens bei. Betrachten Sie stattdessen Ihr Kinn, das über die Stange geht, als eine gute, solide Wiederholung.

* Verlieren Sie Körperfett. Je schlanker Sie sind, desto besser wird Ihre Fähigkeit, Klimmzüge zu machen. Dicke Menschen machen nicht viele Klimmzüge, und Klimmzug-Meister sind sehr selten (wenn überhaupt) dick. Wenn Sie sich das Ziel setzen, große Zahlen an der Klimmzugstange zu schaffen, ist das eine gute Ermutigung für Ihr Bestreben, auch schlank zu werden. Das eine ergänzt das andere ganz wunderbar!

* Wechseln Sie Ihre Griffe. Okay, technisch gesehen sind Klimmzüge, wenn deine Handflächen dir zugewandt sind. Klimmzüge sind, wenn die Handflächen von dir weg zeigen. Neutrale Griffe sind, wenn du eine Stange verwendest, bei der deine Handflächen einander zugewandt sind. Machen Sie beim Oberkörpertraining ein paar Sätze von jedem Griff. So können Sie Ihren Rücken aus verschiedenen Blickwinkeln trainieren und auch Ihre Griffkraft verbessern!

Körpergewicht

Blitz

Es gibt kein besseres Gefühl, als in der Lage zu sein, aufzuspringen, die Stange zu ergreifen und einfache Wiederholungen von Klimmzügen zu machen. Es ist eine verlorene Kunst, selbst die Großen und Starken in den Bodybuilding-Fitnessstudios sind

Körpergewicht

Blitz

die normalerweise nicht zu bewältigen sind. Wenn du clever und beständig arbeitest, werden dir die Kinnladen offen stehen und du wirst mit Fragen gelöchert, wie du deine neu entdeckte Klimmzugkraft aufgebaut hast! Erzählen Sie ihnen ruhig von unserem Leitfaden.

KAPITEL 4 - STAHLRÄDER -

BEINTRAINING OHNE GEWICHTE

Vielleicht haben Sie schon einmal eine der unwissenden Behauptungen gehört, dass es unmöglich ist, kräftige und ästhetisch ansprechende Beine zu bekommen, ohne eine halbe Tonne auf die Beinpresse zu werfen oder 500 Pfund zu hocken. Ganz zu schweigen davon, was diese Art von pausenlosem Strampeln oft mit den Knien anstellt. Fragen Sie jeden, der seit über zehn Jahren Powerlifting betreibt oder ausschließlich schwere Bodybuilding-Beinübungen macht, wenn Sie mir nicht glauben. Ich garantiere, dass viele eine oder zwei Knieoperationen erwähnt haben.

Die gute Nachricht ist, dass Beine außergewöhnlich gut auf Bodyweight-Methoden mit hoher Wiederholungszahl ansprechen. Größe, Kraft, Ausdauer und Form lassen sich allein mit den folgenden Bodyweight-Übungen erreichen. Außerdem ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie sich keine Verletzungen zuziehen! Das ist

Körpergewicht

Blitz

unschlagbar, oder?

Körpergewicht Blitz

* Bodyweight Kniebeuge. Die Grundlage für Ihr Bodyweight-Beintraining. Verschränken Sie die Finger hinter dem Kopf und lassen Sie die Gesäßmuskeln auf den Boden fallen. Springen Sie nach oben. Wiederholen. Diese Kniebeugen, die wegen ihrer Beliebtheit hinter Gittern auch "Häftlingshocke" genannt werden, sorgen für echte explosive Beinkraft, Flexibilität und Ausdauer. Streben Sie ein paar hundert pro Sitzung an. Ein guter Freund nutzt diese Übungen als sein komplettes Cardio-Workout, und zwanzig bis dreißig Minuten Bodyweight Squats pro Tag haben ihn bis auf die Knochen durchtrainiert! Das ist auf jeden Fall viel cooler als auf einem Laufband zu laufen.

* Körpergewicht-Lunges. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn und gehen Sie dabei mit einem Bein so tief wie möglich. Das Knie des hinteren Beins sollte dabei fast den Boden berühren. Gehen Sie zurück in den Stand und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Eine gute Sekundärbewegung zum Bodyweight Squat, die Ihre Gesäßmuskeln stärkt und Ihre Quads noch weiter trainiert.

Körpergewicht

Blitz

* Zehenspitzen heben. Stellen Sie sich mit einem Bein auf eine Treppe oder einen Kasten. Heben Sie die Zehenspitzen an, indem Sie den Wadenmuskel anspannen. Senken Sie sich so weit wie möglich ab. Wiederholen Sie die Übung. Anschließend die Beine wechseln und die gleiche Anzahl an Wiederholungen durchführen. Ausgezeichnete Wade

Körpergewicht

Blitz

Bauherren, bei denen Sie so viele Wiederholungen wie möglich anstreben sollten.

* Hampelmänner. Sie erinnern sich sicher noch an diese Übungen aus Ihrer Kindheit, nicht wahr? Verwenden Sie Hampelmänner sowohl als Beintraining als auch als Cardio-Training. Stellen Sie sich einen Wecker für eine bestimmte Zeit und versuchen Sie, diese Zeit bei jedem Training zu unterbieten, anstatt Wiederholungen zu machen. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Körperfett schnell dahinschmilzt, während Ihr Unterkörper straffer und kräftiger wird. Die alten Sportlehrer aus dem Sportunterricht scheinen viel mehr praktisches Wissen gehabt zu haben, als man ihnen oft zugesteht... ein weiterer Beweis dafür, dass im Bereich Kraft und Konditionierung Neues nicht immer besser ist. Manchmal ist der Rückgriff auf alte, fast vergessene Methoden die wahre Innovation beim Aufbau eines neuen und besseren Körpers!

Überzeugen Sie sich selbst davon, was für ein großartiges Beintraining Sie mit ein paar relativ einfachen Übungen erreichen können, die mit Kraft und

Körpergewicht

Blitz

Intensität ausgeführt werden, ohne dass Sie ein Gewicht anfassen oder eine Maschine betreten müssen.

Versuchen Sie danach, der nächsten schwitzenden Person auf der Treppe nicht ins Gesicht zu lachen.

Körpergewicht

Blitz

Meistert oder macht 150 Pfund Beinstrecker. Wenn Sie einmal in dieses geheime und mächtige Fitnesswissen eingeweiht sind, kann ich Ihnen sagen, dass es definitiv verlockend ist! Aber vergessen Sie nicht, dass wir alle irgendwo anfangen müssen!

KAPITEL 5 - RÜCKEN- UND

NACKENBRÜCKEN AUS DEM

WERKZEUGKASTEN DES WRESTLERS

Es ist vielleicht nicht das Erste, worauf die Leute achten, wenn Sie sich am Strand sonnen, aber ein starker unterer Rücken kann Ihnen im Leben alle möglichen Kopfschmerzen ersparen. Ob es darum geht, die Verletzungsanfälligkeit bei der Arbeit zu verringern oder die Wirbelsäule zu schützen, wenn man Sportarten mit hartem Kontakt ausübt - die Zeit, die man mit dem Training des unteren Rückens verbringt, kann zu Recht als eine Art Gesundheitsversicherung betrachtet werden, und zwar in jeder Hinsicht.

Eine Bodyweight-Übung aus dem Werkzeugkasten des Wrestlers - die Rücken- und Nackenbrücke bietet uns das Beste der besten Übungen für den unteren Rücken, die wieder einmal von den Mainstream-Trainern und Fitness-Gurus völlig ignoriert werden. Benutzen Sie nie wieder

Körpergewicht

Blitz

eine dieser blöden Rückenstreckmaschinen!

Hier ein paar Gedanken zur Ringerbrücke...

* Versuchen Sie, eine erste Lektion in Bridging zu bekommen. Bevor Sie Ihre erste Rückenbrücke machen, ist es wichtig, dass Sie

Körpergewicht

Blitz

Idealerweise lassen Sie sich von jemandem, der Erfahrung im Überbrücken hat, persönlich unterrichten. Wenn dies nicht möglich ist, nehmen Sie die Tipps aus diesem Leitfaden, lesen Sie ein wenig weiter im Internet und schauen Sie sich einige der vielen YouTube-Demonstrationen an, bevor Sie Ihren ersten Versuch wagen. Wenn sie richtig ausgeführt werden, sind sie mehr als sicher, aber eine klare visuelle Lektion über die richtige Technik ist ein Muss, um sicherzustellen, dass keine Fehler gemacht werden.

* Beginnen Sie mit Wall Walks. Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer etwa einen Meter entfernten Wand. Beugen Sie den Rücken und gehen Sie langsam und sicher mit den Händen nach unten, während Sie den Rücken weiter beugen. So trainieren Sie Ihren unteren Rücken in kurzer Zeit für die volle Bodenbrücke eines Ringers.

* Details zur Rückenbrücke. Bei der Ringer-Rückenbrücke wölbt du deinen Rücken und legst dein Körpergewicht auf deine Handflächen. Auf Zeit halten.

* Details zur Nackenbrücke. Bei der Nackenbrücke des

Körpergewicht

Blitz

Ringers wölbt du deinen Rücken und legst dein Körpergewicht auf Stirn und Nacken. Auch auf Zeit halten.

Körpergewicht

Blitz

* Streben Sie nach Dauer und nicht nach Wiederholungen. Beim Bridging zielen Sie darauf ab, die Brücke immer länger bei voller Streckung zu halten, anstatt auf Wiederholungen hinzuarbeiten. Dadurch wird eine enorme Kraft aufgebaut, Ihre Stabilisatormuskeln werden leistungsfähig und Sie entwickeln sogar eine überragende Willenskraft und Geisteskraft. Die Verwendung einer kleinen Stoppuhr oder eines Küchentimers ist der beste Weg, um die Zeit unter Druck zu erhöhen, ohne sich mit dem Zählen ablenken zu müssen.

* Dehnen Sie sich immer nach den Überbrückungen. Es ist eine gute Angewohnheit, nach der Rückenüberbrückung die Beine mit den Zehen zu dehnen, um sicherzustellen, dass Sie beide Seiten Ihrer Muskeln trainieren und so Verletzungen vorbeugen. Nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit (oder mehr, wenn Sie möchten), um sich nach Ihren Rücken- und Nackenbrücken zu dehnen.

* Auslassen, wenn Sie frühere Rückenverletzungen haben. Wenn Sie bereits Probleme mit dem unteren Rücken haben, lassen Sie entweder die Ringerbrücken

Körpergewicht

Blitz

aus oder holen Sie sich das Einverständnis Ihres Arztes, bevor Sie einsteigen. Denken Sie daran, dass Sicherheit immer an erster Stelle steht!

Liegestütze, Klimmzüge, Rückenbrücken. Bodyweight-Training ist dem Kampftraining der alten Schule sehr ähnlich. Es ist wirklich hart

Körpergewicht

Blitz

Wenn man erst einmal in Schwung gekommen ist, hat man nicht mehr das Gefühl, dass man sich auf einen Preiskampf vorbereitet, und das ist eine tolle Sache.

Unsere Herausforderungen finden vielleicht nicht in einem Ring statt, aber mit einem kämpferischen Geist und einem starken und gesunden Körper lassen sich alle Hindernisse des Lebens viel leichter überwinden. Das kann ich Ihnen aus eigener, hart erarbeiteter Erfahrung sagen!

KAPITEL 6 - KERN AUS STAHL

Bodyweight Training hat in vielen Bereichen enorme Vorteile gegenüber anderen Trainingsmethoden. Am meisten glänzt es in einem Bereich, der fast jedem am Herzen liegt, der in Form kommen möchte - die Entwicklung eines kräftigen und starken Rumpfes.

Um es klar zu sagen: Mit keiner anderen Trainingsmethode bekommen Sie so schnell und mit so wenig Aufwand ein Sixpack wie mit Bodyweight Training.

Bodyweight-Training ist der perfekte Weg zu einer perfekten Körpermitte.

Dafür gibt es viele Gründe - in erster Linie werden Ihre Bauchmuskeln und Ihr unterer Rücken bei fast allen wichtigen Trainingsbewegungen trainiert. Liegestütze, Klimmzüge, Bodyweight-Squats - sie alle tragen zum Aufbau der Zielmuskelgruppen bei und sorgen ganz nebenbei auch noch für ein Sixpack. Wie wär's mit einem Gewinn für beide Seiten?

Körpergewicht

Blitz

Verabschieden Sie sich von den endlosen Wiederholungen des blöden Bauchmuskeltrainings, das sowieso nie etwas gebracht hat. Ich bezweifle, dass du sie vermissen wirst!

Hier ein Blick auf einige Core-Bodyweight-Trainingsübungen, die Sie auf Ihrem Weg zu den Bauchmuskeln Ihrer Träume nicht vernachlässigen sollten...

* Der V-Up. Von Bodyweight-Trainern der alten Schule auch "Atlas-Sit-up" genannt. Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken und strecken Sie den Oberkörper nach oben, während Sie gleichzeitig die Beine anheben. Berühren Sie die Fingerspitzen mit den Zehen. Dies kann etwas schwierig sein, wenn Sie nicht in Form sind. Beginnen Sie in diesem Fall mit normalen Crunches und Sit-ups, bis Sie etwas mehr Rumpfkraft entwickelt haben. Fügen Sie aber so bald wie möglich die V-Ups hinzu, denn sie sind die Mühe mehr als wert.

* Beinheben. Hängen Sie sich an eine Klimmzugstange (was auch Ihre Griffkraft stärkt) und heben Sie Ihre Beine mit Hilfe Ihrer unteren Bauchmuskeln in eine "L"-Position. Anfänger können damit beginnen, die Beine

Körpergewicht

Blitz

eher kniend als voll gestreckt anzuheben, bis sie mehr Kraft aufgebaut haben. Viele schaffen es nicht, eine Sechs oder Acht zu erreichen.

Körpergewicht

Blitz

Pack, nur weil sie ihre unteren Bauchmuskeln vernachlässigt haben.

* Planke. Legen Sie sich in die Liegestützposition. Stützen Sie sich auf Ellbogen und Unterarme, halten Sie den Körper gerade und spannen Sie die Bauchmuskeln an, als ob Sie gleich einen Schlag in den Magen bekommen würden. Halten Sie die Position für eine gewisse Zeit - zwanzig Sekunden sind ein guter Anfang, steigern Sie sich zu Sätzen von sechzig Sekunden oder mehr.

* Seitliche Planke. Vielleicht die beste Übung für den Aufbau eines kräftigen Oberkörpers. Legen Sie sich auf die Seite, stützen Sie sich auf die Ellbogen und halten Sie Ihren Körper angespannt und in einer geraden Linie, spannen Sie Ihren Rumpf wieder an, als ob Sie sich auf einen Schlag in den Magen vorbereiten. Auf Zeit halten.

* Bergsteiger. Dies ist eine kraftvolle Ganzkörperübung mit Schwerpunkt auf den Bauchmuskeln. Sie ist auch ein äußerst effektives Cardio-Training. Gehen Sie in die Liegestützposition. Drücken Sie sich hoch und bleiben Sie oben. Bringen Sie abwechselnd die Knie so schnell

Körpergewicht

Blitz

wie möglich zur Brust. Gehen Sie auf Zeit und erwarten Sie, dass Sie ins Schwitzen kommen. Bergsteiger sind eine echte Kriegerübung - wenn Sie einen Körper haben wollen, der aussieht wie aus dem Film 300, dann setzen Sie alles auf Ihre Bergsteiger!

Körpergewicht

Blitz

Neunzig Tage Bodyweight-Training können Ihnen einen kugelsicheren Rumpf beschern - die Art von Bauchmuskeln, die keine Maschine je erzeugen könnte. Los geht's!

KAPITEL 7 - DIÄTIDEEN UND WIE SIE IHREN ZEITPLAN AUFSTELLEN

Im Folgenden finden Sie zwei Bereiche, in denen Bodyweight-Trainer ihre ganz persönliche Note einbringen können. Die Ernährung und die Gestaltung Ihres Trainingsplans. Ich werde Ihnen meine eigenen Ideen vorstellen, aber Ihr eigener Lebensstil und Ihre individuellen Bedürfnisse könnten etwas anderes erfordern. In jedem Fall wird Bodyweight Training, wie es in diesem Leitfaden beschrieben wird, die Aufgabe viel effizienter erledigen als jeder Crunch Fitness-Zirkel mit Maschinentraining!

Umfassende, aber wirksame Diät-Ideen

Ihre Ernährung hängt davon ab, in welcher Form Sie sich gerade befinden und was Ihre Ziele sind. Wenn Sie zu fett sind und schauen, um schlank zu werden offensichtlich Ihre Ernährung Strategie wird nicht im Einklang mit jemandem, der ein Zahnstocher ist und suchen, um auf

Körpergewicht

Blitz

Masse zu setzen sein.

* Für Übergewichtige. Das Wichtigste ist, ein Kaloriendefizit zu erreichen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, dies zu erreichen, und eine ganze Reihe von "speziellen" Diätplänen, mit denen Sie auf jeden Fall abnehmen können. Eine Methode, die perfekt zum minimalistischen Ansatz des Bodyweight Training passt und fast schon Wunder wirkt, wenn es darum geht, Körperfett abzubauen, ist das intermittierende Fasten. Ich habe bereits ausführlich darüber geschrieben. Schauen Sie sich bitte meine Arbeit zu diesem Thema an und stellen Sie mir Ihre Fragen. Auch kohlenhydratarme (oder kohlenhydratfreie) Diäten wie die ketogene Diät oder die Atkins-Diät haben immer wieder gezeigt, dass sie bei den meisten Diätwilligen zu soliden Abnehmergebnissen führen, falls Fasten nicht Ihr Ding ist. Sie sind nicht einfach zu befolgen, aber sie funktionieren.

* Für diejenigen, die zunehmen wollen. Wenn Sie an Masse zulegen wollen, sollten Sie Ihre Kalorienzufuhr erhöhen und vor allem darauf achten, dass Sie genügend Eiweiß zu sich nehmen - die Bausteine der Muskeln. Ich schlage vor, dass Sie etwa 1 Gramm Eiweiß pro Pfund,

Körpergewicht

Blitz

das Sie wiegen, auf fünf oder sechs Mahlzeiten verteilt zu sich nehmen. Im Zweifelsfall essen (oder trinken) Sie mehr Eiweiß!

Wie Sie Ihren Trainingsplan aufstellen

Ich schlage vor, dass Sie zwar das Bodyweight Training ausprobieren und andere Trainingsmethoden ignorieren, aber auch alle Ideen, wie Sie Ihre Trainingseinheiten planen können, die Sie aus den gängigen Bodybuilding- und Fitnessquellen übernommen haben, ignorieren.

Versuchen Sie stattdessen dies...

*** "A"-Tage. Ganzkörper-Bodyweight-Training und eine Auswahl an Cardio.**

1. Aufwärmen und Dehnen.
2. Liegestütze. 5 Sätze.
3. Wahl der Dips. 3 Sätze.
4. Klimmzüge. 5 Sätze.
5. Rücken-Brücken. 3 Sätze.
6. Kniebeugen mit Körpergewicht. 5 Sätze.
7. Bodyweight Lunges. 3 Sätze.
8. Beine hochlegen. 5 Sätze.
9. Wahl der Bauchmuskelübung. 3 Sätze.

10. Wahl der Bauchmuskelübung. 3 Sätze.

* **"B"-Tage. Rest** - leichte Stretching möglicherweise Cardio je nach Grad der Müdigkeit und Notwendigkeit, Körperfett zu reduzieren.

Das ist zwar nicht die einzige Möglichkeit, wie Sie Ihre Bodyweight-Trainingseinheiten gestalten können - Sie können sie auch nach Körperteilen oder anderen Kriterien aufteilen, aber dieser einfache Zeitplan treibt den Stoffwechsel und die Kondition bei allen, die ihn verwenden, in die Höhe. Denken Sie über den Tellerrand hinaus und probieren Sie es aus, bevor Sie etwas anderes versuchen. Ich denke, Sie werden sehr froh sein, dass Sie es getan haben!

SCHLUSSFOLGERUNG - DER GEIST ALS MUSKEL (POSITIVES DENKEN UND ZIELSETZUNG)

Bevor wir unseren Leitfaden beenden, verrate ich Ihnen das vielleicht größte Geheimnis von allen, wenn es darum geht, den Körper Ihrer Träume zu entwickeln. Es ist nicht exklusiv für Bodyweight Training, obwohl es für unsere geliebte Form der Fitness genauso oder sogar noch mehr gilt als alle anderen Methoden.

Das Geheimnis?

Ganz gleich, was Sie tun, wie hart Sie trainieren und wie gut Sie sich ernähren und ergänzen - wenn Ihr Geist nicht mit Ihnen und nicht gegen Sie arbeitet, werden Sie Ihr Fitnesspotenzial nie ausschöpfen.

Der Verstand ist ein Muskel - der wichtigste Muskel der

sie alle, wenn es darum geht, fit zu werden!

Wie können wir unseren Geist dazu bringen, beim Bodyweight Training mit uns und nicht gegen uns zu arbeiten? Lesen Sie weiter und finden Sie es heraus...

* Die Macht des positiven Denkens

Ich will Ihnen jetzt nicht mit New Age kommen, aber Fakten sind Fakten - wenn Sie positiv denken, ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie Ihre körperlichen Ziele erreichen oder übertreffen, als wenn Sie in Negativität getränkt sind. Das ist der Grund, warum Profisportler vor Wettkämpfen ein hohes Maß an positiven Selbstgesprächen führen und manche sogar Sporthypnose anwenden, um sich positive Gedanken einzuprägen, die ihnen den größtmöglichen Vorteil verschaffen. Sie haben noch nie von jemandem gehört, der vor einem großen olympischen Ereignis negative Selbstgespräche führt, oder? Nein, natürlich nicht.

Wie können wir uns das in unserem Training zunutze machen? Der einfachste Weg ist, zunächst zu versuchen, negative Gedanken so gut wie möglich auszublenden,

Körpergewicht

Blitz

wenn sie in unserem Kopf auftauchen. Indem wir ihnen eine einfache Affirmation folgen lassen wie "Jeden Tag werde ich

Körpergewicht

Blitz

Ich werde stärker, schneller, gesünder, attraktiver und klüger" - so legen wir den Grundstein für den Erfolg. Wenn Sie diese Affirmation morgens vor dem Spiegel und abends vor dem Schlafengehen sagen, wird sich das sehr auszahlen!

Anfangs kommen Sie sich vielleicht ein bisschen albern vor, wenn Sie Ihre Affirmationen verwenden. Ich weiß, dass ich das getan habe. Aber wenn Sie erst einmal sehen, wie gut sie funktionieren, garantiere ich Ihnen, dass Sie sich mir anschließen und ihre Macht respektieren werden!

* Zielsetzung und Bodyweight-Training

Wenn Sie sich klare und erreichbare Fitnessziele setzen (am besten schriftlich), programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein darauf, mitzukämpfen, um Sie fit zu machen. Legen Sie sich während des Bodyweight-Trainings ein preiswertes Notizbuch zu, das Sie als Tagebuch verwenden können, und notieren Sie sich wöchentliche, monatliche und vierteljährliche Trainingsziele.

Körpergewicht

Blitz

Machen Sie jetzt 20 Liegestütze pro Satz, würden aber gerne bis Ende des Monats auf 35 pro Satz kommen?
Schreiben Sie es

Körpergewicht

Blitz

runter!

Ist es Ihr Ziel, in den nächsten neunzig Tagen zwanzig Pfund Fett zu verlieren? Schreiben Sie es auf!

Solange diese Ziele realistisch und erreichbar sind, werden Sie viel mehr von ihnen erreichen, bevor Sie sich ein Ziel gesetzt haben. So funktioniert der Verstand, und wir sollten ihn, wann immer möglich, zu unserem Vorteil nutzen.

Mit diesen zwei einfachen Taktiken können Sie Ihren Geist als wichtigsten Muskel von allen an Bord holen. Erwarten Sie enorme Ergebnisse!

P.S. FÜR DEN ELITETRAINER - FORTGESCHRITTENE KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN

Willkommen zu unserem Bonuskapitel! Sind Sie bereit, einige fortgeschrittene Bodyweight-Übungen auszuprobieren? Diese Übungen eignen sich hervorragend, nachdem Sie eine Grundlage für Kraft und Fitness geschaffen haben und bereit sind, die nächste Stufe zu erklimmen.

Die Vorstellung, dass Bodyweight Training nur etwas für Fitness-Neulinge und Unerfahrene ist, ist so weit von der Wahrheit entfernt, dass es lächerlich ist. Wenn dir das jemand sagt, dann fordere ihn auf, seinen Hintern von der Beinpresse zu heben und eine Schlacht von Burpees zu machen. Oder den Lat Pulldown in Ruhe zu lassen und einen Muscle Up zu machen.

Sollten sie annehmen, können Sie sich auf einen großen Lacher auf ihre Kosten gefasst machen!

Körpergewicht

Blitz

Integrieren Sie diese fortgeschrittenen Bodyweight-Trainingsübungen in Ihre Routine und die Welt sollte sich in Acht nehmen!

* Der Burpee. Der Burpee ist ein beliebter Ganzkörper

Körpergewicht

Blitz

Konditionstraining und Herz-Kreislauf-Training. Beliebt bei amerikanischen und britischen Spezialeinheiten sowie bei Hochsicherheitsgefangenen (!!!) in aller Welt. Wenn Sie 500 hintereinander schaffen, sind Sie offiziell fast übermenschlich.

1. Stellen Sie sich gerade hin, die Füße schulterbreit auseinander.
2. In die Hocke gehen.
3. Kicken Sie die Füße zurück in eine Liegestützposition.
4. In den Liegestütz absenken.
5. Drücken Sie wieder nach oben.
6. Mit den Füßen in die untere Hocke gehen und mit nach oben gestreckten Armen in einen Sprung übergehen.
7. Wiederholen Sie das.

* Der Hindu-Liegestütz. Auch Dand genannt, ist dies eine Übung, mit der indische Ringer seit tausend Jahren ihre Explosivkraft steigern. Sie wird jetzt von gemischten Kampfsportlern verwendet, die süchtig nach dem Ganzkörpertraining sind, das sie bietet.
Eines meiner Lieblingsstücke.

Körpergewicht

Blitz

1. Die Füße stehen auf dem Boden, die Hände bilden in der Liegestützposition ein "V" mit dem Körper. Dies ähnelt dem nach unten gerichteten Hund, wenn Sie mit Yoga vertraut sind.

Körpergewicht

Blitz

2. Senken Sie sich mit den Ellbogen ab, als ob Sie sich unter einem Seil hindurch ducken würden.
3. Krümmen Sie sofort die Wirbelsäule, als ob Sie auf der anderen Seite des Seils hochkommen würden.
4. In die Ausgangsposition zurückkehren.
5. Hindu-Liegestütze ähneln den Liegestützen für Sturzkampfbomber, die Sie vielleicht schon einmal gesehen haben.

Das Schwierigste habe ich mir für den Schluss aufgehoben...

* Der Muscle Up Pullup. Mach keinen Fehler, wenn du anfängst, Muscle Ups zu machen, bist du offiziell ein Meister des Bodyweight Trainings. Viele Fitnesstrainer brauchen JAHRE, um ihren ersten vollen Muscle Up zu schaffen. Wenn du dich anstrengst und deine Klimmzüge und Dips ohne Fehler machst, wirst du nicht annähernd so lange brauchen:

1. Machen Sie einen normalen Klimmzug, aber beenden Sie ihn so hoch wie möglich. Idealerweise sollte die Stange deinen Abfall berühren.
2. Kicken (oder "kip", um einen CrossFit-Ausdruck zu verwenden) Sie Ihre Beine, um Ihnen zusätzlichen

Körpergewicht

Blitz

Schwung zu geben, falls nötig. Wie auch immer Sie es machen, das Ziel ist es, Ihren Körper auf die Stange zu bringen!

Körpergewicht

Blitz

3. Führen Sie sofort einen Liegestütz durch, als ob Sie sich am Dip-Stab befänden. Strecken Sie die Ellbogen für eine Sekunde aus und schauen Sie Ihre staunenden Bewunderer an.
4. Nach unten tauchen und wieder hoch.
5. In die untere Klimmzugposition zurückkehren.
6. Wiederholen Sie es. Wenn Sie können!
7. Stellen Sie das Video auf YouTube. Sie sind jetzt ein Bodyweight Training Jedi!

Es gibt noch viel mehr davon, aber nach den Grundlagen in unserem Leitfaden und diesen Extras, auf die Sie sich freuen können, denke ich, dass Sie noch eine ganze Weile beschäftigt sein werden. Nichts fühlt sich besser an, als seinen eigenen Körper zu beherrschen, und ich wollte mich dafür bedanken, dass ich Ihr Coach für diesen Prozess sein durfte.

Bleiben Sie fit! Ich melde mich bald wieder!