

Vorwort	10
Einleitung – der Aufbau dieses Buches	12

MOBILITY

Intro: Was mich bewegt, dich zu bewegen	16
1 Mobility – das moderne Beweglichkeitstraining.....	18
2 Den Mobilitymythos verstehen	24
2.1 So wirst du beweglicher	26
2.2 Warum wir alle so steif sind	29
2.3 Nicht jedes Gelenk darf mobilisiert werden!	31
2.4 Warum Dehnen und Yoga dich nicht beweglicher machen!	34
2.5 Warum Faszienrollen dich nicht beweglicher machen!	36
2.5.1 Phänomen Faszienrolle.....	36
2.5.2 Rollen, rollen, rollen.....	37
2.5.3 Oberflächensensibilität vs. Tiefensensibilität.....	38
2.5.4 Schmerzen beim Rollen.....	39
2.5.5 Fazit: Faszienrollen – Sinn oder Unsinn?!	40
2.6 Weiteres Sportequipment, das du nicht brauchst	40
2.7 Wie dich Mobility stärker macht	41
2.8 Warum Stress dich unbeweglich macht.....	43
3 Grundlagen: Das musst du wissen!	46
3.1 In vier einfachen Schritten beweglicher werden	48
3.1.1 Evaluation.....	49
3.1.2 Isolation.....	51
3.1.3 Integration.....	54
3.1.4 Improvisation.....	55
3.2 Schmerzen und Verletzungen.....	56
3.2.1 Schmerzen.....	56
3.2.2 Verletzungen	58
3.3 Leitfaden für schmerzfreies Training	62
4 Die häufigsten Fragen zu Mobility.....	64
4.1 Wie lange dauert es, bis ich beweglich bin?	66
4.2 Wie werde ich schneller beweglicher?	68

4.3	Wie baue ich Mobility neben meinem Krafttraining ein?.....	69
4.4	Wie integriere ich Mobility in meinen Alltag?.....	70
5	Mobility Lifestyle Hacks	72
6	Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung – wie du den „Spagat“ schaffst!.....	80
7	Mobilityübungen.....	84
7.1	Handgelenke	87
7.1.1	Handgelenkachterkreise	88
7.1.2	Handgelenkmobilisation am Boden	90
7.1.3	Handrückenliegestütz	92
7.1.4	Shaolin-Liegestütz	94
7.1.5	Handgelenk liegestütz	96
7.2	Wirbelsäule	97
7.2.1	Wirbelsäulen-CARs	98
7.2.2	Wirbelwelle 1	100
7.2.3	Wirbelwelle 2	102
7.2.4	Nackenmobilisation	104
7.2.5	Drei-Punkt-BWS-Rotation.....	106
7.2.6	Vier-Fuß-Rotation	108
7.2.7	Kugel	112
7.2.8	Liegende BWS-Rotation	114
7.2.9	Ringer-Rotation.....	115
7.2.10	Tischrotation	116
7.2.11	Wadensitzrotation.....	118
7.2.12	Schneidersitzrotation	120
7.2.13	Kobra	121
7.3	Schulter.....	122
7.3.1	Schulter-CARs	123
7.3.2	Schulter-CARs (an der Wand).....	124
7.3.3	Hängen.....	125
7.3.4	One Arm Hang.....	126
7.3.5	Wall Slides	127
7.3.6	Schulterkrabbler.....	128
7.3.7	Schwimmer.....	130
7.3.8	Pro- und Retraktionsdrill	132
7.3.9	Shoulder Dislocates (mit Band).....	134
7.3.10	Schulter-Band-Rotation	136
7.3.11	Side Bend.....	138
7.3.12	Skin the Cat (Regression).....	140
7.3.13	Skin the Cat.....	142
7.3.14	Scapula-Stütz-Rotation.....	143
7.3.15	Arched Back Pulls	144

CALISTHENICS

8	Intro: Mein Weg an die Klimmzugstange.....	148
9	Calisthenics – Turnen auf der Straße.....	154
9.1	Die Wurzeln des Calisthenics.....	156
9.2	Die Wind-und-Wetter-Trainingsmentalität.....	158
9.3	Die vier Arten des Calisthenics.....	158
9.4	Vom Szenesport zum Kommerz? – Calisthenics in Deutschland.....	160
9.5	Calisthenics vs. CrossFit® vs. Freeletics.....	161
9.6	Warum jeder von Bodyweight-Training profitiert.....	162
9.7	Welche Voraussetzungen du brauchst.....	163
9.8	Sinnvolles Equipment.....	164
9.9	Calisthenics Parks – die besten Spots für dein Training.....	166
9.10	Leitfaden für ambitionierte Cali-Sportler.....	167
9.11	Weg von gewohnten Bewegungsmustern – rein ins Ungewöhnliche!.....	168
9.12	Auspornen bis zum Umfallen – die 80-%-Regel.....	168
9.13	Wie du deine Ziele richtig setzt.....	169
10	Grundlagen: Das musst du wissen!.....	172
10.1	Die Grundübungen im Überblick.....	174
10.2	Gleichgewicht zwischen Stabilität und Beweglichkeit.....	177
10.3	Bewegungsvariation.....	177
10.4	Bewegungsspezifik.....	178
10.5	Assistenzübungen.....	178
10.6	Schwierige Übungen leicht gemacht.....	179
10.7	Sticking Points/Weak Links.....	180
10.8	Full Range of Motion.....	180
10.9	Schulterblattpositionen.....	181
10.10	Packe fest zu.....	184
10.11	Hollow-Body-Position.....	184
10.12	Was es mit Hebeln auf sich hat.....	186
10.13	Repetition is the Mother of Skill.....	189
10.14	Straight Arm Strength.....	189
10.15	Ringtraining.....	189
10.16	Calisthenics und Beintraining.....	190
10.17	Das Schultergelenk.....	190
11	Basics für Anfänger und deren Progressionsmöglichkeiten.....	192
11.1	Ein gesundes Gleichgewicht der Schultern durch die Kombination von Zug- und Druckbelastungen.....	195
11.2	Ansteuerungsübungen.....	196
11.3	Klimmzüge (Pull-ups) und Progressionsmöglichkeiten.....	202

11.3.1	So sollte dein Klimmzug aussehen!	202
11.3.2	Typische Fehlerbilder.....	205
11.3.3	Häufige Sticking Points.....	206
11.3.4	Griffvarianten	209
11.3.5	Pull-up im Obergriff versus Pull-up im Untergriff (Chin-ups).....	210
11.3.6	Arched Back Pull-ups/Gironde Sternum Pull-ups	211
11.3.7	Regressionsübungen des Pulls.....	212
11.4	Liegestütze (Push-ups) und Progressionsmöglichkeiten	216
11.4.1	So sollte dein Liegestütz aussehen!	216
11.4.2	Typische Fehlerbilder.....	218
11.4.3	Häufige Sticking Points.....	218
11.4.4	Griffvarianten	219
11.4.5	Regressionsübungen des Push-ups.....	219
11.5	Beugestütz (Dips) und Progressionsmöglichkeiten.....	224
11.5.1	So sollte dein Dip aussehen!	225
11.5.2	Typische Fehlerbilder.....	226
11.5.3	Häufige Sticking Points.....	227
11.5.4	Regressionsübungen des Dips	228
11.6	Kniebeugen (Squats) und Progressionsmöglichkeiten	231
11.6.1	So sollte dein Squat aussehen!	232
11.7	Exkurs – Der L-SIT	234
11.7.1	L-Sit im Hang	235
11.7.2	L-Sit im Stütz	236
11.7.3	Assistierende Übungen	237
11.8	Rehabilitations- und Prehabilitationsübungen	239
12	Allgemeiner Trainingsaufbau	242
12.1	Trainingsmethodische Ansätze	246
12.1.1	Trainingshäufigkeit, Satzanzahl, Wiederholungszahlen und Pausenzeiten.....	247
12.1.2	Arten der Trainingsgestaltung	250
13	Ziele, Zeitaufwand und Motivation	252
14	Unsere App und ein Trainingsplan für Anfänger	258
15	Nachwort.....	260
16	Die Autoren.....	262
17	Anhang.....	264
1	Glossar.....	264
2	Weiterführende Literatur	269
3	Bildnachweis.....	270