

Monique König

Leon Staeger

CALISTHENICS



MOBILITY **2.0**

NEUE SKILLS FÜR FORTGESCHRITTENE

Schmerzfrei **Spagat, Handstand** und **Muscle-ups** lernen

MEYER
& MEYER
VERLAG

Calisthenics X Mobility 2.0

Allgemeine Hinweise:

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Schmerzfrei
**Spagat,
Handstand und
Muscle-ups**
lernen



CALISTHENICS

Monique König

MOBILITY 2.0

Leon Staeger

NEUE SKILLS FÜR FORTGESCHRITTENE

Meyer & Meyer Verlag

Calisthenics X Mobility 2.0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sports Publishers' Association (WSPA)

9783840313974

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



Inhalt



Vorwort	14
Aufbau dieses Buchs	16
MOBILITY	19
1 Mobility 2.0	20
1.1 Einleitung	22
1.2 Mobilitykonzepte statt Kuchenrezepte	23
1.3 Beweglich wie ein Äffchen . . .	23
1.3.1 Dein Nervensystem – Input, Verarbeitung, Output	25
1.3.2 Die großen drei	26
1.3.3 Isolation – Integration – Improvisation	26
1.4 Mobilitymythen	27
1.4.1 Alles muss beweglich sein oder mobilisiert werden	27
1.4.2 Jeder muss die gleichen Beweglichkeitsnormen erfüllen	27
1.4.3 Beweglichkeitstraining hilft gegen Schmerzen	28
1.5 Mobility für Fortgeschrittene	30
2 Lerne die Kniebeuge	32
2.1 Die Evolution der Hocke	34
2.1.1 Was du nicht benutzt, verlierst du	35
2.2 Kniebeugenmythen	36
2.2.1 Jeder sollte eine tiefe Kniebeuge beherrschen	36
2.2.2 Die Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen hinausragen	36
2.2.3 Kniebeugen auf einem Wackelbrett sind gut für mehr Stabilität	37
2.3 Die Anatomie der Kniebeuge	37
2.3.1 Die perfekte Kniebeuge	37
2.3.2 Keine Ausreden erlaubt	38
2.3.3 Die Kniebeugenformel	39
a) Standbreite	40
b) Bewegungsweg	40
2.3.4 Typische Fehlerbilder	42
a) Fehlende Tiefe	42
b) Butt Wink und krummer Rücken	42
c) Ausgedrehte Füße und extrem breiter Stand	42
2.3.5 Sprunggelenkmobility	43
2.4 Hüft-Mobilitäts-Check	44
2.5 Krafttraining	46
2.6 Kniebeuge – die vielseitige Allzweckbewegung	46
2.6.1 Sitzen 2.0	47

3	Lerne den Spagat	48
3.1	Warum du einen Spagat brauchst	50
3.2	Spagatmythen	51
3.2.1	Höre auf, dich passiv zu stretchen	51
3.2.2	Gewalt ist nie die Lösung	52
3.2.3	Immer dasselbe zu machen, führt zu immer denselben Ergebnissen	52
3.3	Die Anatomie des Spagats	53
3.3.1	Nervensystem	53
3.3.2	Hüfte	53
3.3.3	Impingement	53
3.3.4	Die Spagatformel	54
3.3.5	Typische Fehlerbilder	55
a)	Fehlende Tiefe/Abduktion	55
b)	Oberkörpervorlage	55
c)	Ausgedrehte Füße	55
3.4	Wie lange dauert es, einen Spagat zu lernen?	56
3.4.1	Mehr Spagat = bessere Kniebeuge	56
4	Mobility-Trainingsplanung	58
4.1	Die goldenen Regeln des Mobilitytrainings	60
4.1.1	Keine Schmerzen provozieren!	60
4.1.2	Habe ein Ziel	61
4.1.3	Mobilität = Kraft	61
4.1.4	Es sollte Spaß machen	61
4.2	Das MovingMonkey®-Mobility-System	63
4.2.1	Die drei Zonen	63
a)	Daily Movement	64
b)	Activation and Regeneration	64
c)	Supple and Strong	64
4.2.2	Wie oft muss ich trainieren, um beweglicher zu werden?	65
5	Keep Moving, Stay Sexy	66
6	Mobility-Übungskatalog	70
6.1	Handgelenke	72
6.1.1	Handgelenk-CARs	72
6.1.2	Banded Handgelenkansteuerung in Außenrotation (AROT)	74
6.1.3	Finger Circles	76
6.1.4	Fingerkraftdrill	78
6.2	Schulter	80
6.2.1	End-Range-Außenrotation (AROT)	80
6.2.2	Schulterextensions	82
6.2.3	Hanging-CARs	84
6.2.4	Liegestütz-CARs	86

6.2.5	Banded Press	88
6.2.6	Cuban Rotations	90
6.2.7	One Arm Hang	92
6.2.8	One Arm Scapula Pull-up	94
6.2.9	Shawarma-Drill	96
6.3	Wirbelsäule	98
6.3.1	3D-HWS-Mobilisation	98
6.3.2	3D-BWS-Mobilisation	100
6.3.3	3D-LWS-Mobilisation	102
6.3.4	Jefferson Curl	104
6.3.5	Loaded Jefferson Curl	106
6.3.6	Spine Pistol	108
6.3.7	Hip Hinge Flex/Ex	110
6.3.8	Bridging an der Wand	112
6.3.9	Bridge-ups	114
6.3.10	Rotate into Bridge	116
6.4	Sprunggelenke/Knie	118
6.4.1	Fuß-CARs	118
6.4.2	Toe Pull	120
6.4.3	Lateral Ankle Tilts	122
6.4.4	Loaded-OSG-Mobilisation (BW)	124
6.4.5	Demi-Plié-March	126
6.4.6	Knie-CARs	128
6.5	Hüfte	130
6.5.1	90/90-Hüftrotation	130
6.5.2	90/90-Außenrotation	132
6.5.3	90/90-Bend	134
6.5.4	90/90-Innenrotation	136
6.5.5	Sitzende Innenrotation	138
6.5.6	Hüft-CARs	140
6.5.7	Hüft-CARs (Vierfüßlerstand)	142
6.5.8	Diagonalstretch klein/groß	144
6.5.9	Back Bend	146
6.6	Hamstrings	148
6.6.1	Hip Hinge	148
6.6.2	Squat to Stand	150
6.6.3	Sitzender Good Morning	152
6.6.4	Kickstand Deadlift	154
6.6.5	Standwaage	156
6.6.6	Hamstring Touch and Go	158
6.7	Kniebeuge	160
6.7.1	Squat Routine (einfach)	160
6.7.2	Squat Routine	162
6.7.3	Goblet Squats	164

6.7.4	Duck Walk	166
6.7.5	Dragon Squats	168
6.7.6	Cossack Squats	170
6.7.7	Shrimp Squats	172
6.7.8	Pistol Squat	174
6.8	Spagat	176
6.8.1	Liegende Straddles	176
6.8.2	Frog Sit	178
6.8.3	Horse Stance	180
6.8.4	Split Stance	182
6.8.5	Leg Hover	184
6.8.6	Cossack Transition	186
6.8.7	Exzentrische Spagat Slides	188
6.8.8	Pancake Straddle-up	190

CALISTHENICS **193**

7 Einleitung **194**

8 Mentaler Gedankenschmalz **198**

8.1	Sei veränderbar	200
8.2	Ego down – Coolness up	203

9 ... stark wie ein Gorilla **208**

9.1	Ein Überblick über den Begriff Calisthenics	210
9.2	Bewegungslernen leicht gemacht	216
9.3	Griffpositionen	219
9.4	Schulterblattpositionen und ihre Bedeutung für den Calisport	221
9.5	Hollow-Body-Position	223
9.6	Level-up – Skalierungsmöglichkeiten	224
9.6.1	Hebel	224
9.6.2	Winkel	225
9.6.3	Unterstützungsfläche	226
9.6.4	Time Under Tension oder Bewegungsphasen	227
9.7	Calitraining an den Ringen	228

10 ADVANCED Basics **230**

10.1	Core – Rumpf ist Trumpf	232
10.1.1	Ring Renegade Row	234
10.1.2	Ring Roll-out	236
10.1.3	Dragon Flag	238

10.2	Straight Arm Strength	240
10.2.1	Ring Turnout (RTO)	240
10.2.2	Ring Turnout (RTO) in Push-up-Position	242
10.2.3	Ring Turnout (RTO) im Dip	244
10.2.4	Box Pike-up	246
10.3	Horizontale Zugübungen	248
10.3.1	Archer Ring Row im Schräghang	248
10.3.2	Hinge Row in den Ringen	250
10.3.3	Single Arm Ring Row	252
10.4	Vertikale Zugübungen	254
10.4.1	Wide-Grip Pull-up	254
10.4.2	Typewriter Pull-up	256
10.4.3	Arched Back Pull-up	258
10.4.4	Mantle Chin-up	260
10.4.5	Archer Pull-up im freien Hang	262
10.5	Horizontale Druckübungen	264
10.5.1	Diamond Push-up	264
10.5.2	Protracted Push-up	266
10.5.3	Ring Push-up	268
10.5.4	T-Bar (Ring) Dip	270
10.5.5	Typewriter Push-up	272
10.5.6	Archer Push-up	274
10.5.7	Ring Archer Push-up	276
10.5.8	One Arm Push-up	278
10.6	Vertikale Druckübungen	280
10.6.1	Ring Bench Dip	280
10.6.2	Ring Dip	282
10.6.3	Ring Pike Push-up	284
10.6.4	Straight Bar Dip	286
10.6.5	Bulgarian Ring Dip	288

11 Calisthenics Skills **290**

11.1	Lerne den Handstand	294
11.1.1	Die Handstandpyramide	295
11.1.2	Handstandarchitektur	296
11.1.3	Kraftvolle Linie	298
11.1.4	Atmung im Handstand	299
11.1.5	Handstandeffizienz	299
11.1.6	Stärker werden	299
11.1.7	Dein Fundament für die Balance	300
11.1.8	Schwung- und Sprungbein	303
11.1.9	Den Balancepunkt finden	304
a)	Handstandaufschwünge	304
b)	Chinese Hat	304
c)	Over- and Underbalance	304

11.1.10	Die Angst vor dem Handstand besiegen (Exitstrategie)	305
11.1.11	Sammele Vertrauen	307
11.1.12	Angst vor Dysbalancen?	307
11.1.13	Handstand an der Wand	308
11.1.14	Zusammenfassung	309
11.1.15	Die „perfekte“ Balance	310
11.1.16	Handstand	312
11.1.16.1	Animal Movements	312
11.1.16.2	Wall Walks	314
11.1.16.3	Handstandpaket	316
11.1.16.4	Chinese Hat	318
11.1.16.5	Handstandaufschwünge	320
11.2	Back Lever (BL)	322
11.2.1	Tucked BL	326
11.2.2	Advanced Tucked BL	328
11.2.3	Advanced Straddle Tucked BL	330
11.2.4	Straddle BL	331
11.2.5	Banded BL	332
11.2.6	Banded BL Pull	334
11.3	Der Muscle-up	336
	False Grip vs. Semi-False Grip – Unterschied und Nutzen	337
11.3.1	Ring Muscle-up	340
11.3.1.1	Ring False-Grip-Hang	344
11.3.1.2	Transition im Schräghang (90°-Spiel)	346
11.3.1.3	Ring-Band-Assisted Muscle-up	348
11.3.1.4	L-Sit Dip	350
11.3.1.5	Exzentrischer Muscle-up	352
11.3.1.6	Baby Ring Muscle-up	354
11.3.1.7	Transition im freien Hang (90°-Spiel)	356
11.3.2	Bar Muscle-up	358
11.3.2.1	Überzug an den Ringen	362
11.3.2.2	Explosiver Pull-up an der Stange	364
11.3.2.3	Jumping Muscle-up	366
11.3.2.4	Exzentrischer Muscle-up	368
11.3.2.5	G-Punkt Muscle-up	370
11.3.2.6	90°-Spiel an der Stange	372
12	Calisthenics nur was für Männer?	374
12.1	Frauen: Die Wahl ihrer Sportart und ihre Ängste	376
12.2	Calisthenics hilft, Grenzen zu überwinden und macht dich belastungsfähiger im Alltag!	379
12.3	Warum du als Frau Calisthenics trainieren solltest	380
13	Trainingsplanung	382

13.1	Wann beginne ich mit dem Weighted Training beziehungsweise dem Skilltraining?	385
13.2	Wie lange brauche ich, um einen Skill zu lernen?	385
13.3	Zielsetzung	387
13.4	Welches Volumen je Woche bringt mich meinen Zielen näher?	388
13.5	Wie integriere ich Skill und Weighted Training in meinen Trainingsplan?	390
14	Locker bleiben, Bizeps zeigen	394
15	Nachwort	398
16	Anhang	400
1	Die Autoren	400
2	Glossar	402
3	Literaturverzeichnis	403
4	Bildnachweis	440

UNSERE APP

Bevor wir nun ans Eingemachte gehen, möchten wir deine Motivation und deine Begeisterung für Calisthenics X Mobility noch ein wenig mehr befeuern.

Wie schon im ersten Buch gibt es auch dieses Mal eine ausführliche Videodatenbank, die wir aufgebaut haben, um die Lehrinhalte dieses Buchs besser veranschaulichen zu können. Calisthenics X Mobility ist einfach unser Herzensprojekt und wir arbeiten stets daran, die Inhalte und das Wissen noch besser für dich aufzubereiten.

Wir freuen uns, wenn du dir den CxM 2.0 Kurs in der Moving Monkey® Akademie anschaust. Dazu gehe einfach auf: **calisthenicsxmobility.de/app**, um dir deinen 7-Tage-Test-Zugang zu sichern.

Nun viel Vergnügen beim Lesen und Bewegen!

Vorwort

Olà, Stangenfreunde und Moin, Moin, liebe Monkeys!

Wenn du gerade dieses Buch aus Neugierde in die Hand genommen hast, lasse uns kurz einander vorstellen. Wir sind Monique König und Leon Staeger und wir wollen dich stark, beweglich und schmerzfreier machen. Vor einem Jahr haben wir unser erstes Buch *Calisthenics X Mobility* herausgebracht, um begeisterten Sportlern wie dir alles rund um das Thema Kraft- und Beweglichkeitstraining mit dem eigenen Körpergewicht beizubringen.

Wir lieben Bewegung und die Herausforderungen, die sich uns mit jedem neuen Training bieten. Doch vielleicht kennst du die Tage und Wochen, in denen du nicht trainieren kannst, weil mal wieder die Schulter zwickt oder der Rücken nach dem Schlafen komplett verspannt ist?!

Da wir als ehemalige Triathletin und als ehemaliger Fußballer jahrelang einseitig trainiert haben, kennen wir diese Momente noch zu gut. Als wir uns vor Jahren mit dem Thema Calisthenics (Monique) und Mobility (Leon) beschäftigt haben, öffnete dies uns eine ganz neue Welt. Den Körper in einem Handstand zu beherrschen, ihn geschmeidig wie eine Katze bewegen zu können und so stark zu werden, dass uns weder eine Stange noch die Schwerkraft daran hindern können, um Muscle-ups, Backlever und Spagat zu lernen.

Wenn das alles noch Fachchinesisch für dich ist, keine Sorge! Wir werden dir Schritt für Schritt zeigen, wie du beweglich wie ein Äffchen und stark wie ein Gorilla wirst.

Wir bleiben also dem Motto unseres ersten Buchs treu. Doch nach nunmehr einem Jahr ist es an der Zeit, aufs nächste Level zu kommen.

Solltest du unser erstes Buch noch nicht kennen, ist das nicht dramatisch. Wir haben eine kleine Zusammenfassung zu Beginn des Mobility- und des Calisthenicsteils geschrieben, der dich in die wichtigsten Konzepte einweist. Dennoch empfehlen wir, dass du dich auch noch des ersten Buchs annimmst.

Wir geben mit unserer *CalixMobi*-Reihe seit mehr als drei Jahren Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Es handelt sich hierbei um mehr als eine Informationssammlung zu verschiedenen Übungen. Dahinter steht ein ausgeklügeltes, aufeinander aufbauendes Konzept.

Nichtsdestotrotz wirst du hier zahlreiche Informationen und eine Menge Wissen finden, die deinen (Trainings-)Alltag bereichern werden.

Wir freuen uns, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Vor allem, weil du damit signalisierst, dass dir dein Körper wichtig ist und du dich körperlich weiterentwickeln willst.

Lasse uns die Reise beginnen!

Locker bleiben, Biceps zeigen und keep moving, stay sexy

Monique & Leon



Aufbau dieses Buchs

Wie bereits in *CxM 1.0* beginnen wir mit der Mobilitytheorie und kommen danach zum Calisthenics. Da wir beim Schreiben des ersten Buchs noch nicht absehen konnten, dass wir ein zweites Buch schreiben werden, nennen wir unser erstes Werk erst seit Planung für dieses Buch *CxM 1.0*.

Im Mobilitypart wird es vor allem um die Kniebeuge, den Spagat und als Übergang zum Calisthenics um den Handstand gehen. Weiterhin haben wir das Trainingsplanungskapitel für Mobility und Calisthenics sehr detailliert erweitert, sodass du mit dem neu gewonnenen Wissen aus diesem Buch direkt ins Training einsteigen kannst.

Im Laufe dieses Buchs haben wir mehrere Elemente benutzt, die als Vereinfachung dienen und das Verständnis fördern sollen.

Im Übungskatalog findest du folgende Symbole:



richtige Ausführung



falsche Ausführung



Regression einer Übung (leichter)



Progression einer Übung (schwerer)

Außerdem haben wir die Einteilung der Schwierigkeitsgrade aus dem ersten Buch übernommen, sodass du genauestens Bescheid weißt, wie einfach/schwierig die Übungen sind:



Die Monkeys sind ebenfalls zweckhaft im Buch verteilt und genutzt worden.

So wirst du einen Monkey als Symbol für einen Tippkasten finden, sowie einen Monkey für Anmerkungen oder wichtige Hinweise.



Wir hoffen, dass wir dir das Lesen damit abwechslungsreich und spannend gestalten können. Denn wer Freude am Lernen hat, behält das Wissen besser.

Um deinen Lesefluss weiterhin zu unterstützen, haben wir uns, wie auch schon im ersten Buch, dazu entschieden, auf die mittlerweile fast schon übliche Genderisierung zu verzichten. Wenn wir also von Trainierenden, Klienten, Patienten oder Monkeys sprechen, meinen wir stets alle, ohne die Frauen damit außen vor lassen zu wollen.

Wir werden dich immer wieder ansprechen, weil du schließlich dieses Buch hier liest. Und da wir nicht wissen, ob du ein Mann oder eine Frau bist, fühle dich ganz persönlich angesprochen. Schließlich liest ja du gerade diese Zeilen, oder? Oder ist es die Stimme in deinem Kopf, die sie dir einfach nur vorliest?

Wie dem auch sei, wir wünschen dir nun viel Vergnügen und Motivation beim Lesen von *Calisthenics X Mobility 2.0*!



MOBILITY

1

Mobility 2.0



1 Mobility 2.0

1.1 EINLEITUNG

„Der Autor des Buches sitzt mehrmals auf den Bildern im Spagat, jedoch fehlen Mobilityübungen für den Unterkörper!“

So oder so ähnlich ist der Wortlaut mancher Amazon-Bewertungen für unser erstes Buch *Calisthenics X Mobility 1.0*. Monique und ich haben damals schon beschlossen, dass wir uns erst in einem folgenden Buch dem Unterkörper widmen wollten.

Warum?

Erstens, weil man zur Kniebeuge alleine schon mehrere Bücher füllen kann. Ich wäre dem Thema also nicht ansatzweise gerecht geworden, da wir unser Seitenlimit bereits überschritten hatten.

Zweitens ist unser Ziel mit der „*Calisthenics X Mobility*“-Serie, körpereigenes Training bekannter zu machen. Wir wollen zeigen, dass man mit seinem eigenen Körper viele Dinge machen kann, die dazu motivieren und inspirieren, sich zu bewegen.

Weiterhin ist uns die Trinität unserer Bewegungsphilosophie sehr wichtig: stark, beweglich, schmerzfrei!

Unter diesem Aspekt haben wir uns im ersten Buch zuallererst auf die absoluten Basics konzentriert, die jeder braucht, um gesund mit Calisthenics anzufangen.

1.2 MOBILITYKONZEPTE STATT KUCHENREZEPTE

Im Folgenden fasse ich noch einmal kurz die wichtigsten Konzepte aus dem ersten Buch zusammen, so dass du die fortgeschrittenen Mobilitykonzepte verstehst. In meiner Arbeit als Physiotherapeut und Trainer lehne ich mich immer an das Konzept: Konzepte vor Prinzipien.

Wenn du die Definition von *Protokoll* im Duden nachschlägst, steht dort: „wortgetreue oder auf die wesentlichen Punkte beschränkte Niederschrift“. Ein *Konzept* hingegen ist ein „skizzenhafter, stichwortartiger Entwurf“ oder eine Idee. Ein Protokoll ist festgelegt, ein Konzept ist freier.

Ich sehe leider sehr häufig, dass in der Therapie oder im Training immer nach Schema F behandelt oder trainiert wird. Nach einer Art Backrezept, das auf jeden Menschen passen soll. Ich habe es immer wieder im Physiotherapiepraktikum erlebt, dass nur von „Hüften, Knien oder Schultern“ gesprochen wurde. Die Aussage: „Ich habe heute wieder vier Schultern...“, lässt nicht nur den Menschen aus, zu dem diese Schulter gehört, sondern impliziert ein Standardverfahren, was bei Schultern gemacht wird.

Deshalb nimm die Konzepte, die du in diesem Buch kennlernst, als Anhaltspunkte, um dein eigenes Handeln und dein Wissen zu reflektieren und zu ergänzen. Konzepte sind dafür da, sie mit dem Erlangen von neuen Informationen in einem anderen Licht zu sehen und immer individuell anzupassen.

MERKE

Behandle, trainiere und denke in Konzepten (Growth Mindset), nicht in festgeschriebenen Protokollen (Fixed Mindset).



1.3 BEWEGLICH WIE EIN ÄFFCHEN...

Getreu unserem Slogan des ersten Buchs möchte ich dir eine kurze Wiederholung der Definition von *Mobility* an die Hand geben und ein paar Gedanken ergänzen, die ich seit dem ersten Buch zum Thema *Mobility* gesammelt habe.

Ich sehe Mobility auch eher als Konzept, statt nur als reines Beweglichkeitstraining. Zwar wird das Training der konditionellen Fähigkeit Beweglichkeit meist mit Mobility gleichgesetzt, jedoch impliziert Mobility in meiner Definition viel mehr als nur das Erlangen einer größeren Range of Motion.

Mobility ist eine Einstellung zu seinem Körper und zum Thema Bewegung. Es beschreibt das Trainieren von Bewegungen, die eingeschränkt und aktuell noch nicht möglich sind. Mehr Mobility gibt dir die Fähigkeit, mehr aus deinem Körper rauszuholen und dich vielfältiger bewegen zu können. Weiterhin wirst du aufmerksamer, was alles möglich ist, wenn du anfängst, dich mit den Restriktionen in deinem Körper zu beschäftigen. Du siehst deinen Alltag durch eine andere Brille und wirst bewusster im Umgang mit Bewegung.



Warum?

Weil du dich durch Mobility auf komplexere Art und Weise mit deinem Körper auseinandersetzt. Statt Bewegungen geführt an Maschinen zu machen, bist du nun damit beschäftigt, deinen Körper durch den

Raum zu bewegen. Wenn du anfängst, dich freier zu bewegen, wirst du merken, dass Schwerkraft manchmal ganz schön gemein sein kann.

Wenn du bei dem Versuch, eine tiefe Kniebeuge auszuführen, mehrfach nach hinten umfällst, so wie ich noch vor vier Jahren, kann das sehr frustrierend sein.

Was ich damit aber vor allem herausstellen will, ist, dass du deinen Körper und deine Bewegungen, die du lernen willst, immer in Relation zur Kraft sehen musst, die auf deinen Körper einwirkt. Das heißt, passive Maßnahmen, wie manuelle Therapie, lang gehaltene Dehnungen oder Ausrollen mit der Faszienrolle, sind keine probaten Mittel, um deine Beweglichkeit, deine Bewegungskompetenz oder Schmerzen zu verbessern.

Mobility definiert sich als aktives Beweglichkeitstraining, das immer eine Kraftkomponente integriert.

Die folgenden Konzepte aus dem *Calisthenics X Mobility 1.0*-Buch geben dir einen kurzen Überblick, wie Beweglichkeit funktioniert und was du für das Mobilitytraining wissen solltest. Für ausführlichere Informationen empfehle ich dir, nochmals einen Blick in unser erstes Buch zu werfen.

1.3.1 DEIN NERVENSYSTEM – INPUT, VERARBEITUNG, OUTPUT

Alle Prozesse in deinem Körper werden von deinem Nervensystem gesteuert. Somit ist es wichtig, zu wissen, wie unser Nervensystem in Grundzügen funktioniert, um zu verstehen, warum ich aktive Maßnahmen den passiven nahezu immer vorziehe.

Dein Nervensystem nimmt die ganze Zeit Informationen aus verschiedenen Bereichen des Körpers auf, verarbeitet diese und gibt daraufhin eine Aktion. Bei der Verarbeitung fragt sich dein Nervensystem: „Bin ich sicher bei dem, was ich mache?“

Aufgabe Nummer eins deines ZNS ist, immer erst das Überleben zu sichern. Danach entscheidet es, wie viel Kraft, Beweglichkeit und Muskelspannung freigegeben oder eingesetzt werden kann, um die bevorstehende Aufgabe zu bewältigen.

Wenn die Informationsgrundlage unzureichend oder nicht adäquat ist, wirst du das Gefühl haben, verkürzt zu sein, keine Kraft wirken lassen zu können oder gar Schmerzen bekommen. Abgesehen von Traumata und akuten Verletzungen kann eine unzureichende Informationsgrundlage daher kommen, dass du über lange Zeit bestimmte Bewegungen nicht mehr gemacht oder überhaupt noch nie trainiert hast. Später, in Kap. 2, kommen wir hierauf noch einmal zurück.

Das Ziel von Mobilitytraining ist unter anderem, dem Nervensystem unbekannte Gelenkpositionen vertrauter zu machen und die Wahrnehmung für das Ansteuern von Gelenk und Muskulatur zu schulen (Propriozeption).

1.3.2 DIE GROSSEN DREI

Um es dir einfach zu machen, wie du dein Mobilitytraining gestalten kannst, kannst du dich erst mal an „die großen drei“ halten. Sprich, die Hauptbewegungsachsen des Körpers, Schulter, Wirbelsäule, Hüfte. Handgelenke (ausführlich im ersten Buch besprochen) und Sprunggelenke (werden in Kap. 2 vorgestellt) etc. sind natürlich ebenso wichtig. Um dich aber zu Beginn auf das Wesentliche zu fokussieren, ist die Einteilung in die großen drei ein hilfreicher Leitfaden.

1.3.3 ISOLATION – INTEGRATION – IMPROVISATION

Wie lässt sich Mobility effektiv trainieren? Dafür ist das Prinzip von Isolation, Integration und Improvisation geeignet.

Isolation beschreibt das Ansteuern einzelner Gelenke unabhängig voneinander. Du lernst beispielsweise, deine Wirbelsäule in den drei unterschiedlichen Bereichen HWS, BWS und LWS getrennt voneinander zu bewegen. Dies ist wichtig, um in Bewegungen wie dem Pull-up die Fähigkeit zu haben, die LWS gekippt in der Hollow-Body-Position halten zu können, während deine BWS eher in die Streckung gebracht wird, um in eine schultergerechte Position ziehen zu können.

Wenn du gerade ein paar Fragezeichen auf der Stirn stehen hast, was eine Hollow-Body-Position ist und welche Bedeutung diese im Calisthenics hat, lies dir noch mal die Zusammenfassung in Moniques Abschnitt durch oder schaue im ersten Buch nach.

Integration beschreibt die komplexeren Mobilityübungen, bei denen du mehr als ein Gelenk auf einmal mobilisierst. Meistens stützt du mit der Schulter am Boden, während du deine Wirbelsäule rotierst. Oder du beugst dich aus der Wirbelsäule, während du auch deine Oberschenkelrückseite auf Länge bringst und gegen Widerstand arbeitest.

Improvisation ist dann jede mögliche Bewegung ohne Fokus auf spezifische Mobilisierung. Es ist der Punkt, an dem du dich frei bewegst und welche sportliche oder alltägliche Bewegungsherausforderung du an deinen Körper stellst, du hast die Voraussetzungen geschaffen für einen starken, beweglichen und schmerzfreien Körper.

Beweglichkeitstraining ist nicht wichtiger als Kraft- oder Ausdauertraining. Noch ist dies andersherum der Fall. Eine gesunde Mischung aus allem ist für unseren Körper meist das Beste. Im Folgenden wirst du lernen, wie du die Kniebeuge und den Spagat erlernst und warum nicht jeder diese beiden Bewegungen bis ins Unermessliche trainieren sollte.

Im Verlauf der Kapitel wirst du einige Begriffe und Redewendungen lesen, die wir als *Coaching Cues* (verbale Anweisungen zum besseren Verständnis einer Bewegung) verwenden und die die Position des Körpers und der Gelenke einfacher und präziser beschreiben. Diese findest du im Anhang als Glossar.

1.4 MOBILITYMYTHEN



Ab wann ist man fortgeschritten beim Mobilitytraining? Bevor ich die Frage beantworte, möchte ich mit ein paar Mythen aufräumen, die häufig mit dem Thema Beweglichkeitstraining assoziiert werden:

1.4.1 ALLES MUSS BEWEGLICH SEIN ODER MOBILISIERT WERDEN

Kurzum: Nicht jedes Gelenk muss und sollte mobilisiert werden! Natürlich sollte in den meisten Gelenken ein gewisses Maß an Bewegungsfreiheit und die Kontrolle über diese ROM vorhanden sein, aber nicht jede Struktur im Körper sollte bis aufs Äußerste beweglich gemacht werden. Manche Gelenke, wie unter anderem die LWS, der Ellbogen und die Knie, sind Pfeiler, die uns in unseren Bewegungsachsen funktionell Stabilität geben. Mehr dazu kannst du im ersten Buch zum Thema *Joint-by-Joint-Konzept* nachlesen.

1.4.2 JEDER MUSS DIE GLEICHEN BEWEGLICHKEITSNORMEN ERFÜLLEN

Wie du später in den Kapiteln zur Kniebeuge und zum Spagat erfahren wirst, kann nicht jeder einen Spagat lernen oder eine tiefe Hocke. Nicht jeder muss maximal beweglich sein. Viel wichtiger ist es, den Menschen in seiner Gesamtheit als lebendes Individuum innerhalb seines sozialen Kontextes mit seinen physiologischen und psychologischen Voraussetzungen zu betrachten. Hierbei spreche ich vom *biopsychosocial*

sozialen Modell (BPS-Modell), welches den Menschen mit all seinen Kontextfaktoren in Bezug zu seinen Problemen, Anforderungen und Zielen setzt.

Nehmen wir Tante Frieda beispielsweise. Sie ist 70 Jahre alt und ihre regelmäßige Bewegung findet sie in ihrem täglichen einstündigen Spaziergang. Braucht Tante Frieda eine tiefe Kniebeuge oder gar einen Spagat? Nein! Sie braucht genügend Hüftmobilität und -kraft, um alleine von der Toilette aufstehen zu können und wenn sie fallen sollte, dass sie aus eigener Kraft vom Boden aufstehen kann. Sprich eine Kniebeuge von 90° ist ausreichend für sie.

Selbiges gilt für Opa Bernd, 82 Jahre, der keine volle Flexion von 180° seines Arms über Kopf mehr schafft. Da Opa Bernd keinen Handstand mehr in seinem Leben lernen will, wäre die Umstellung seines Alltags viel zu gravierend, um dieses Ziel zu erreichen. Es wäre keine Zeit mehr dafür da, mit seinen Freunden Skat zu spielen und den Besuch seines Enkels zu empfangen, weil Bernd versucht, seine Schultermobilität zu verbessern.

Natürlich sind diese Beispiele ein wenig überspitzt. Aber wie häufig setzen Therapeuten oder Trainer ihren Patienten oder Klienten einen Hut auf, der ihnen gar nicht passt? Oder wie ich gerne sage:

„Jede Generalisierung ist generell falsch!“

Womit wir wieder beim Thema Konzepte vs. Protokolle wären. Selbstverständlich ist es für Tante Frieda und Opa Bernd wichtig, sich zu bewegen, aber vielleicht nicht in dem Kontext, den wir mit unserem Trainingswissen als „optimal“ bezeichnen würden. Optimal ist immer individuell zu betrachten und das BPS-Modell hilft, diese Kontextfaktoren mit einzubeziehen, sodass du einschätzen kannst, wie viel Beweglichkeit wirklich notwendig ist.

Im weiteren Verlauf des Buchs wirst du verstehen, wie die Bewegungs- und Beweglichkeitsanforderungen für die verschiedenen Calisthenicsskills lauten, um gesund zu trainieren.

Noch eine kleine Anekdote am Rande: Was meinst du, wie ich meinen Vater (ehemaliger Profi-Handballer und begeisterter Golfer) dazu bringe, Mobilitytraining zu machen? Indem ich ihm Wege zeige, wie er mit einigen Übungen seinen Golfschwung optimieren kann, wenn er an der Beweglichkeit seiner Brustwirbelsäule arbeitet.

1.4.3 BEWEGLICHKEITSTRaining HILFT GEGEN SCHMERZEN

Das Thema Schmerzen ist prädestiniert dafür, Aufmerksamkeit zu erregen. Wenn es ein Thema gibt, was Menschen direkt gelöst bekommen wollen und dafür alles Mögliche in Kauf nehmen, sind es körperliche Schmerzen. Dein Alltag, dein Gemüt und dein soziales Miteinander kann durch Schmerzen beeinträchtigt werden. Wer sich nicht wohl in seinem Körper fühlt, ist unglücklicher.

Da ich mich häufig mit dem Thema Onlinemarketing im Gesundheitssektor auseinandersetze, achte ich besonders auf die Art und Weise, wie von verschiedenen Unternehmen und Personen Werbung gemacht

wird. Leider wird dieser verletzliche Zustand des Öfteren von schlechtem Marketing ausgenutzt. Es wird mit Angst und Heilversprechen gearbeitet. Das Thema Beweglichkeit wird dabei sehr häufig als heiliger Gral verkauft. Als Methode, die alle deine Probleme löst, es spielt keine Rolle, welchen Ursprungs sie sind. Es werden Dehnprogramme verkauft, passive Trigger- und Faszientherapien angeboten, mit „sofortigem Schmerzlinderungseffekt“.

Wenn du solche Werbung auch schon gesehen hast, verbanne diese Aussagen bitte aus deinem Kopf. Es sind Heilversprechen, die in keiner Art und Weise haltbar noch legal sind. Dabei handelt es sich um Marketingversprechen, die nichts mit der Physiologie des Menschen zu tun haben und das Vertrauen der Menschen ausnutzen, das Gesundheitsdienstleistern entgegengebracht wird.

Selbstverständlich adressiere ich mit *Moving Monkey*® auch das Thema Schmerzen und dabei bleibt es nicht aus, dass das eine oder andere YouTube®-Thumbnail reißerisch wirkt. Wichtig finde ich dabei, dass der Inhalt dahinter stimmt. Dass das Wissen vermittelt wird, dass Schmerz ein komplexes Phänomen darstellt. Dass weder eine Form des Trainings (Kraft, Beweglichkeit o. Ä.) noch eine Wunderübung oder Wundermethode zur absoluten Schmerzfreiheit führt.

Beweglichkeitstraining kann ein Faktor sein, der dir ein besseres Körpergefühl gibt, dadurch ein besseres Wohlbefinden und damit eine gewisse Schmerzlinderung herbeiführen kann.

Eine direkte Kausalität kann allerdings nicht gezogen werden.

Unser Körper ist nicht linear, weshalb eine einseitige Betrachtungsweise auf das Thema Schmerzen ein Abhängigkeitsverhältnis zwischen Therapeut/Trainer und Patient/Klient schafft. Durch Falschaussagen wie: „Hier ist eine Verkürzung und dann muss da gedehnt werden...“ oder: „Hier ist ein Muskel im Hartspann und es darf deshalb kein Krafttraining gemacht werden“, sind viele Menschen verunsichert, den eigenen Körper zu belasten und verfallen somit immer wieder passiven Therapie- und Trainingsansätzen.

Kurzum: Beweglichkeitstraining ist nicht der heilige Gral, sondern eine Form, seinen Körper zu entwickeln. Aus diesem Grund sollte Mobility, meiner Meinung nach, eher als Bewegungskonzept statt als einseitige Trainingsform verstanden werden.

TIPP

Für mehr Informationen zum Thema Schmerzen empfehle ich stets das Buch *Explain pain supercharged* der NOI-Gruppe und *Pain neuroscience education*, die sich mit wissenschaftlichen Ansätzen zum Thema Schmerz auseinandersetzen.

