

Fit ohne Fitnessbude

Muskeln aufbauen durch Körpergewicht? Kein Problem mit Calisthenics

Gelsenkirchen. Klimmzüge, Liegestütze und Kniebeugen – diese Übungen kennt jedes Kind. Seit Kurzem aber lässt sich auf Spielplätzen oder in Parks ein interessantes Phänomen beobachten: Man sieht Jugendliche oder erwachsene Männer und Frauen, die diese Übungen in vielen verschiedenen Variationen durchführen. Ihr Ziel ist es, mit Hilfe ihres eigenen Körpergewichts Muskeln aufzubauen sowie ihre Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern – kurz: den eigenen Körper besser zu beherrschen.

„Schöne Kraft“

Diese neue Trainingsmethode lässt sich unter dem etwas schwergängigen Begriff „Calisthenics“ (griechisch: „schöne Kraft“) zusammenfassen. Darunter versteht man ein sehr effektives körperliches Training, das sowohl drinnen als auch draußen absolviert werden kann. Das Beste ist: Es ist kostenfrei. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Buchstäblich alles kann als Trainingshilfe eingesetzt werden, zum Beispiel Stühle, Bänke, Teppichstangen und Treppen.

Wer lieber allein für sich trainiert, kann eines der aktuellen Fachbücher oder das Internet als Anleitung nutzen. Wer sich

Christian Büttgen beim Calisthenics-Training. Er benutzt seinen Körper als Sportgerät.

F.MC



Zwei Calisthenics-Sportler machen Klimmzüge auf dem Spielplatz: Lange galten Übungen wie diese als „Schnee von gestern“. Jetzt erleben sie eine Renaissance.

FOTO: JÖRG CARSTENSEN

mit Gleichgesinnten trifft, kann schnell von den Erfahrungen der anderen profitieren oder umgekehrt.

Hanteltraining war keine Lösung

Wie bin ich zu der Sportart gekommen? Ich bin 21 Jahre alt. Im Fitnessstudio hab ich mich beim Hanteltraining nicht wohl gefühlt. Zum Umdenken inspiriert hat mich ein Trainer, der jede freie Minute genutzt hat, um sich mit eindrucksvollen, teilweise akrobatisch aussehenden Übungen fit zu halten.

Ich war sehr beeindruckt. Er stand mir mit Rat und Tat bei meinen ersten Calisthenics-Gehversuchen zur Seite. Mittlerweile spare ich mir den Beitrag und trainiere zeitlich ungebunden in der freien Natur nach meinen eigenen Vorstellungen.

Hintergrundinfos

■ **Calisthenics** entstand zu Beginn des 21. Jahrhunderts in New York. Dort gibt es zahlreiche öffentliche Sportparks, in denen die Menschen ohne Fitnessstudios ihrem Training nachgehen können. Dieses bestehen aus Klimmzugstangen, Barren und Hangelstrecken, so dass haupt-

sächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird.

■ **Zu den schillerndsten Vertretern** der Calisthenics-Bewegung gehören zum Beispiel die YouTube-Stars Frank Medrano oder Hannibal for King sowie die Gruppen Bartendaz, Baristi, Barstarzz und Bar-Barians.

Wer denkt, Calisthenics sei nur etwas für besonders schlanke und bewegungstalentierte Menschen, liegt falsch. Man fängt mit einfachen Übungen an und steigert später das Schwierigkeitsniveau nach Belieben.

Also, Kommunalpolitiker wacht auf! Es gibt hier eine gute Möglich-

keit, mit geringen finanziellen Mitteln allen bewegungsfreudigen Bürger etwas Gutes zu tun. Nicht zuletzt dient das auch der Integration – Sport hat immer auch etwas Verbindendes.

Christian Büttgen, Klasse AO2, Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe, Gelsenkirchen