

Essay

Die Körperbilder der Menschen, die Bodyweight - Training machen

Partick Katani

Das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht wird immer populärer. Egal ob draußen im Park oder zu Hause, eine steigende Anzahl an Menschen trainieren mit Bodyweight-Übungen. Im Internet auf Seiten wie YouTube gibt es eine Flut von „Homeworkouts“, Training mit dem eigenen Körpergewicht und es gibt in Deutschland eine wachsende Anzahl von Calistanyics-Parks. Ein Grund für das vermehrte Interesse mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren, war unter anderem die Corona-Pandemie. Da Fitnessstudio, wegen der Pandemie, teils monatelang geschlossen waren. Es gibt viele Stimmen die Bodyweight-Training viele positive Aspekte zuschreiben, andere Stimmen bleiben lieber beim guten alten „pumpen“ im Gym mit Equipment und Maschinen.

Ich trainierte letztes Jahr größten Teils abwechselnd im Fitnessstudio und Bodyweight zu Hause. Als November die Fitnessstudio schließen mussten, trainierte ich nur Bodyweight zu Hause. Ich habe also genügend eigene Erfahrung zum diesem Thema und ich persönlich bin ein großer Fan von Bodyweight-Übungen.

Durch Social Media hat es manchmal den Anschein, dass Bodyweight-Training nur ein aktueller Trend sei. Jedoch nur weil das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht momentan beliebt ist, heißt es nicht das man schon früher Bodyweight-Übungen praktiziert hat. Schon die alten Ägypter, Griechen und Römer praktizierten vor tausenden von Jahren Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Sorace, 2010). Und mit der Zeit kamen immer mehr verschiedene Varianten, vom Trainieren mit dem eigenen Körper ans Tageslicht w.z.B. Calistanyics oder Streetlifting.

Bodyweight zu trainieren ist gerade so angesagt, weil es mehrere vorteilhafte Gründe gibt, um Bodyweight-Training zu absolvieren. Es gibt so viele Variationen von bekannte Bodyweight-Übungen wie z.B. Push ups (Liegestütz) oder Pull ups (Klimmzug), dass einen wirklich nie langweilig wird (Sorace, 2010).

Außerdem eignet sich z.B Calistanyics hervorragend für den Freizeit und Breitensport. Und es ist auch förderlich für die Gesundheit (DCSV, 2020).

Viele Leute behaupten, dass man mit Bodyweight-Training keine Muskeln aufbauen könnte oder gar schwächer wird. Diese Behauptungen sind nicht mehr als

Behauptungen. Man wird nämlich durch Bodyweight-Training starker (Sorace, 2010). Anders als im Gym, wo man Muskeln isoliert trainieren kann, geht es beim Training mit dem eigenen Körpergewicht natürlich nicht. Das bedeutet, dass man bei jeder Bodyweight-Übungen am gesamten Körper die Spannung halten muss, was anstrengend ist und dabei hilft stärker zu werden (Sorace, 2010).

Man ist sehr flexibel, weil man Bodyweight-Übungen b.z.w. Calistanics zu Hause oder im Park machen kann. Und man kann individuell sein Training so ausrichten, dass man seine persönliche Ziel bestmöglich realisieren kann (DCSV, 2020).

Einer der offensichtlichen Vorteile, wenn es um Bodyweight oder Calistanics geht ist natürlich der Kostenfaktor. Denn im Gegensatz zum trainieren in einem Fitnessstudio, muss man keine monatlichen Beiträge zahlen, wenn man nur mit dem eigen Körper trainiert. Außerdem kann man sich das Geld für Produkte sparen, weil es so viele verschieden Variationen von Übungen gibt, dass man auch ohne Equipment gut zurecht kommt (Sorace, 2010). Für Calistanics gibt es mittlerweile viele öffentliche Parks, in den man kostenlos sein Training durchziehen kann (DCSV, 2020).

Wenn man sich so ein typische Person vorstellt, die nur mit den eigenen Körpergewicht trainiert, dann denkt man an einen sportlich, muskulösen Körper. An einen Leichtathleten. Also an einem Körper der im kompletten Gegensatz zu einem Bodybuilder steht, der ins Fitnessstudio geht. Anhand dieser Körperbilder kann man schon gut erkennen, welche Philosophien primär Leute verfolgen, die Bodyweight Übungen machen. Leute die Bodyweight oder Calistanics machen trainieren um sich stetig zu verbessern, ihre Fähigkeiten bei den verschiedenen Übungen auszureifen. Das ist ein erneuerter Kontrast zu Bodybuilding, wie der Name schon Stück weit verrät, wo es darum geht sein Körper zu bearbeiten, nur um den Look wie der Körper ausschaut (Coach Stef, 2020).

Natürlich muss man beim Bodyweight-Training auch negativ Aspekte anmerken. Was ein Nachteil beim Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht sein kann, ist das es zu hart für Einsteiger ist und (möglicherweise) zu leicht für die Erfahrende Bodyweight-Athleten sein kann (Sorace, 2010). Dem sehe ich aber nicht so. Den das schöne an Bodyweight oder Calistanics ist, dass an jedem individuell anpassbar ist. Wenn du damit anfängst kannst du erst Mal mit dem einfacheren Varianten beginnen. Und wenn du schon fortgeschritten bist, kannst schwierige Variationen einbauen.

Das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, spielt natürlich den allgemeinen Fitnesswahn, denn es in unsere Gesellschaft gibt, in die Karten. Denn die Körperbilder, die unsere Gesellschaft uns vermittelt, ist ein starker, gesunder, muskulöser und makellos Körper. Das wird uns durch mediale Verbreitung durch

Sozial Media, Film/Serien oder Werbung vermittelt (Roshani, 2018). Manche Menschen versprechen sich von einem fitten Körper, bessere Berufschancen oder bessere Chancen beim finden eines Partners (Roshani, 2018). Ob man als Hauptintention, mit dem eigenen Körper zu trainieren hat, bei der Partnersuche oder Arbeitswelt bessere Chancen zu bekommen oder seine Skills bei den Übungen zu verbessern, das ist Individuell von jedem Einzelnen zu entscheiden.

Ein jeder Mensch hat genaue Vorstellung von seinem Körper. Manche wollen möglichst schlank sein, die anderen muskulösen und breit. Das ist subjektiv abhängig von einem Persönlich. Natürlich haben wie etablierte Körperbilder, die in unsere Gesellschaft gerade durch Sozial Media verankert sind. Aber ich kann speziell die Körperbilder, die speziell beim Bodyweight-Training vermittelt werden, größtenteils positiv bewerten. Die einzelne Punkte im Hauptteil bekräftigen meine Entscheidung. Bodyweight-Training, Calistanyics b.z.w. alle von trainieren mit dem eigenen Körper hält Gesund, macht Spaß und man kann gute Resultate erzielen (Beispielsweise: Muskeln aufbauen oder abnehmen/definieren) ohne viel Geld auszugeben.

Man sollte nur meine Meinung nach Trainieren um Spaß zu haben, um sich selber zu Herausfordern, um sich zu verbessern und nicht nur um körperliche Normen von der Gesellschaft zu gefallen.

Literaturverzeichnis

Paul Sorace: „Bodyweight Training a Return to Basics“ [Bodyweight Training: A Return To Basics : Strength & Conditioning Journal \(lww.com\)](#)

DCSV (Deutscher Calisthanics und Streetlifting Verband): „Was ist Calisthanics und Streetlifting?“ [Was ist Calisthenics und Streetlifting? - Der DCSV schafft Klarheit \(dcs-verband.de\)](#)

Natascha Roshani: „Es geht nicht darum, fit zu sein, sondern fit auszusehen“
Ein Gespräch mit der Psychoanalytikerin Ada Borkenhagen über Körperbilder, Idealfiguren und Gelassenheit [Interview mit einer Psychoanalytikerin über Körperideale \(fluter.de\)](#)

Coach Stef: „Muskelaufbau zu Hause möglich? So weit kommst du ohne Geräte“
(77) [Muskelaufbau Zuhause möglich? So weit kommst du ohne Geräte! - YouTube](#)