

3 ultimative Tipps für Calisthenics Anfänger



Impressum

Andreas Herth

E-Mail: info@andyswelt.de

Folge mir mit einem Klick auf Social Media:

 Instagram: [@andyswelt.de](https://www.instagram.com/andyswelt.de)

 YouTube: <https://andyswelt.de/youtube>

Schau auch gerne auf meinem Shop vorbei:

 Shop: shop.andyswelt.de

Hinweis: Das unerlaubte Weitergeben, Verteilen und Kopieren der PDF ist strengstens untersagt und führt zu rechtlicher Verfolgung.



ANDYS WELT

Liebe Leserinnen und Leser,

Das größte Problem bei den meisten Menschen ist immer die Zeit. Viele Menschen denken, dass man sich im Fitnessstudio anmelden muss, um fit zu werden und gut auszusehen. Aber das ist natürlich ein Irrglaube. Mit **Calisthenics** kannst du überall trainieren, denn du benötigst nur deinen eigenen Körper und das Verständnis für die einzelnen Übungen.

Stell dir folgendes Szenario vor...

Du stehst morgens auf und musst nicht ins Fitnessstudio. Du musst dich nicht erst umziehen, deine Tasche packen und 30 Minuten Fahrtweg auf dich nehmen. **NEIN!** Du kannst direkt Zuhause oder in der Natur loslegen.

Kein teures Fitnessstudio mehr, keine wertvolle Zeit mehr verlieren, und trotzdem wirst du ein **beeindruckendes Äußeres** aufbauen und **top fit** sein. **Stell dir das vor!**

Was würde das in deinem Leben verändern?

Wie würdest du deine neu gewonnene Zeit nutzen?

Und wie würden deine Freunde, Familie und Mitmenschen auf dich reagieren?

Nun genau das wünsche ich mir für dich und ich engagiere mich dafür, dir den genauen Plan an die Hand zu geben, sodass du sofort loslegen kannst und endlich deinen Traumkörper ohne irgendwelche Geräte oder Studios erreichen kannst.

Diese 3 Tipps sind der erste Schritt dazu.

Beste Grüße und bis bald!



Andreas Herth

Was ist Calisthenics überhaupt?

Calisthenics (griechisch: „schöne Kraft“) oder auch Street Workout genannt, ist ein **Training**, bei dem du größtenteils nur **mit dem eigenen Körpergewicht** trainierst.

Die Sportart erfreut sich immer größerer Beliebtheit und es finden sich mittlerweile überall Calisthenics-Parks, die auf jeden Fall einen Besuch wert sind.

Calisthenics ist ein Ganzkörpertraining, dessen Haupt- und Grundübungen Klimmzüge, Liegestütze, Dips und Kniebeugen sind.

Beim Training wird die Schulter stark beansprucht, daher ist es wichtig, sich immer gut aufzuwärmen und Übungen für die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Schulter einzubauen.

Tipp #1:

Du darfst **nicht zu oft trainieren** und musst auf deine Pausen achten!
Dein Körper ist nach dem Training erschöpft und benötigt Zeit, um sich zu regenerieren! Denn nur in der Erholungsphase, kann dein Körper die trainierten Muskeln wieder reparieren und aufbauen.

Tipp #2:

Du musst dich **gut aufwärmen**, bevor du trainierst!
Diesen Punkt vernachlässigen leider sehr viele Sportler. Dabei ist Aufwärmen so wichtig! Durch das Aufwärmen bereitest du deinen Körper auf die kommende Belastung vor und verringerst dadurch die Verletzungsgefahr. Deine Muskeln werden warm, die Durchblutung wird erhöht und du wirst beweglicher und leistungsfähiger.

Tipp #3:

Bleibe immer motiviert und lass dich nicht unterkriegen!
Nicht nur beim Calisthenics, sondern bei allen Sportarten musst du immer und immer wieder trainieren, um besser zu werden. Und wenn du etwas nicht gleich auf Anhieb schaffst, dann trainiere eine Vorübung oder eine vereinfachte Form deiner Übung, um dich so immer weiter an dein Ziel heranzutasten. Bis du es dann letztendlich meistern wirst. **Niemals aufgeben!**

Zum Schluss noch ein Bonus: Mit diesem Link bekommst du 20% auf deinen [ultimativen Calisthenics-Trainingsplan für Anfänger!](#)

Ein paar Hilfsmittel, mit denen du dein Training optimieren kannst, die aber nicht zwingend notwendig sind.



[Klimmzugstange*](#)



[Liegestützgriffe*](#)



[Bauchroller*](#)



[Springseil*](#)



[Ringe*](#)

*Bei den verwendeten Links handelt es sich um Affiliates-Links. Durch einen Kauf über den Link werde ich am Umsatz beteiligt. Dies hat für Dich keine Auswirkungen auf den Preis. Vielen Dank für deine Unterstützung!