



# Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training

Ashley Kalym

 **Download**

 **Online Lesen**

## Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training

Ashley Kalym

Riva Das Buch Calisthenics, das ultimative Handbuch für das Bodyweights-Training, von Ashley Kalym zeigt Ihnen auf 335 Seiten wie man mit Calisthenics eine erstaunliche Ganzkörperfitness erlangen kann und dabei ausschließlich sein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand verwendet.

 [Download Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweig  
...pdf](#)

 [Read Online Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodywe  
...pdf](#)

# Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training

*Ashley Kalym*

**Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training** Ashley Kalym

Riva Das Buch Calisthenics, das ultimative Handbuch für das Bodyweights-Training, von Ashley Kalym zeigt Ihnen auf 335 Seiten wie man mit Calisthenics eine erstaunliche Ganzkörperfitness erlangen kann und dabei ausschließlich sein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand verwendet.

## **Downloaden und kostenlos lesen Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training Ashley Kalym**

---

336 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Der Begriff »Calisthenics« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet sinngemäß »schöne Kraft«. Der neue Fitnessrend entstand in den Gettos amerikanischer Großstädte, wo man draußen trainierte und dabei die spärliche Infrastruktur in Form von Teppichstangen, Baugerüsten oder Treppengeländern nutzte. Wie beim klassischen Bodyweight-Training sind die Bewegungen hochfunktionell und beanspruchen immer ganze Muskelgruppen. Dazu kommt ein Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

Calisthenics zeigt, wie man eine erstaunliche Ganzkörperfitness erlangen kann, indem man ausschließlich das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand verwendet. Das umfassende Standardwerk enthält verschiedenste Arten von Liegestützen, Klimmzügen, Handständen, Muscle-ups, Hangwaagen und Core-Übungen, die Calisthenics zu einer der effektivsten und vielfältigsten Trainingsmethoden unserer Zeit machen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ashley Kalym begeisterte sich schon in frühester Jugend für Sport. Im Alter von acht Jahren fing er mit Rugby an, bald darauf widmete er sich auf der Suche nach weiteren Herausforderungen anderen Disziplinen. Bei den Royal Marines lernte er das Training mit dem eigenen Körpergewicht kennen. Seit dem Ende seiner Zeit beim Militär hat er sich voll und ganz Calisthenics und dem Bodyweight-Training verschrieben. Er ist Autor zahlreicher Bücher zum Thema.

Download and Read Online Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training Ashley Kalym #07IY51GSKMO

Lesen Sie Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training von Ashley Kalym für online ebook Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training von Ashley Kalym Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training von Ashley Kalym Bücher online zu lesen. Online Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training von Ashley Kalym ebook PDF herunterladen Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training von Ashley Kalym Doc Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training von Ashley Kalym Mobipocket Calisthenics: Das Ultimative Handbuch Für Das Bodyweight-Training von Ashley Kalym EPub