

Kurzbericht über die Vertiefungsarbeit «Körpergewinne durch Calisthenics»

In unserer Vertiefungsarbeit «Körpergewinne durch Calisthenics» mit dem Oberthema «Wir machen Gewinn» erlernten wir die Grundlagen der Trainingsform des Calisthenics und dokumentierten die Prozesse. Anhand einer Vielzahl von Quellen aus dem Internet wie die Evaluation von Experten, konzipierten wir einen Trainingsplan, den wir in einem intensiven zweimonatigen Training durchführten.

Wir analysierten unsere Körperstrukturen von Anfang bis Ende des Trainings durch visuelle Vergleiche sowie einer bioelektrischen Impedanzanalyse, die unsere Wasser-, Muskel- und Fettanteile messen konnte.

Grundlegend haben wir durch das Calisthenics Körpergewinne erlangt und haben diesen Trainingsprozess detailliert beschrieben. In unserem Bericht geht es um feine Nuancen in der Ernährung oder den Supplements (Ergänzungsmittel) und wie diese einen positiven Effekt auf unseren Körperaufbau haben sowie um weitere spannende Details der Fitnesswelt. Die Dokumentation kann als eine Art Erfahrungsbericht, sowohl auch als Selbstexperiment bezeichnet werden.

Als kleines Fazit aus unserer Arbeit können wir Folgendes berichten:

Calisthenics ist ein für Anfänger zugängliches, kostenloses Fitnessangebot, das eine Reihe von Vorteilen bietet. Calisthenics ist eine valide Option, um sich und seinen Körper zu fördern. Jedoch ist es dabei wichtig, diszipliniert und informiert zu bleiben.



Kilian macht die Steigende Liegenstütze



Alex macht den Dip



Alex macht den Klimmzug