

DIE 6 REGELN BEIM CALISTHENICS

1. Gutes Aufwärmen

vor jeder Trainingseinheit, um Verletzungen zu vermeiden.

2. Nur eine Person pro Stange/Barren,

um Zusammenstöße und Risiken zu vermeiden.

3. Genug Abstand um die Dip-Barren,

besonders bei Übungen wie Handstand.

4. Nicht vor oder unter den Barren/Stangen stehen,

wenn jemand trainiert oder Schwungübungen macht.

5. Fallschutzmatten

bei allen Schwung- und Dynamikübungen unter die Stangen legen.

6. Kein Tape

an den Stangen anbringen.