

A semi-transparent image of a person's hands holding a dumbbell, serving as a background for the text.

**Get active, set &  
achieve your Goals!  
A Beginner's Guide**

**Werde aktiv, setze  
& erreiche Deine  
Ziele!**

**Ein Leitfaden für  
Einsteiger**

## **Copyright**

Author book: Daniel Aschauer  
Book title: Get active, set & achieve your Goals! A Beginner's Guide  
© 2024, Daniel Aschauer  
Self-published  
(info@supreme-saiya-gym.de)

All rights reserved.

The work including all its parts is protected by copyright. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, stored in a database and / or published in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

## **Copyright**

Buchautor: Daniel Aschauer  
Buchtitel: Werde aktiv, setze & erreiche Deine Ziele! Ein Leitfaden für Einsteiger  
© 2024, Daniel Aschauer  
Selbst veröffentlicht  
(info@supreme-saiya-gym.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert, in einer Datenbank gespeichert und/oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise veröffentlicht werden, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf andere Weise.

# Table Of Contents

1	Introduction	<b>4</b>
2	The Importance of Activity	<b>5</b>
3	How to start Training?	<b>8</b>
4	Setting realistic Goals	<b>11</b>
5	Minimalistic Equipment	<b>14</b>
6	Common Challenges	<b>19</b>
7	Conclusion	<b>21</b>

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	<b>4</b>
2	Die Relevanz von körperlicher Betätigung	<b>7</b>
3	In das Training starten	<b>9</b>
4	Realistische Ziele setzen	<b>12</b>
5	Minimalistisches Trainingsequipment	<b>16</b>
6	Häufige Herausforderungen	<b>20</b>
8	Zusammenfassung	<b>23</b>

# 01

## Introduction

Welcome to my E-Book on the subject of getting active, setting & achieving your goals.

To make this book accessible to as many people as possible, the text sections are written in two languages - English and German.

The importance of movement for our life and health cannot be emphasized enough. In fact, life itself is movement.

Physical activity and regular exercise play a crucial role in maintaining a general well-being, regarding both physical and mental health, and are essential components of a healthy lifestyle. Engaging in regular physical activity has numerous benefits. Some of these advantages will be discussed further in the following chapter.

This e-book will provide a compact guide about how to start exercising, setting the right goals, overcoming plateaus, pieces of equipment worth buying and will also address common challenges that beginners and more experienced athletes might face.

## Einleitung

Willkommen zu meinem E-Book zum Thema „Werde aktiv, setze & erreiche Deine Ziele! Ein Leitfaden für Einsteiger“. Um dieses Buch möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, sind die Textabschnitte bilingual – in Englisch und Deutsch – verfasst.

Die Bedeutung von Bewegung für unser Leben und unsere Gesundheit kann nicht genug betont werden. Schließlich ist das Leben selbst Bewegung.

Körperliche Betätigung und physische Aktivität spielen eine entscheidende Rolle für die Aufrechterhaltung des allgemeinen Wohlbefindens und umfassen sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit. Aktivität und Bewegung sind wesentliche Bestandteile eines gesunden Lebensstils. Die Vorteile von physischer Ertüchtigung sind zahlreich – einige dieser Vorzüge werden im folgenden Kapitel näher erläutert.

Darüber hinaus bietet dieses E-Book eine kompakte Anleitung zum Einstieg ins Training, zum Setzen von Zielen, zum Überwinden von Plateaus, zu nützlicher Ausrüstung und geht auch auf häufige Herausforderungen ein, mit denen Anfänger und erfahrene Sportler konfrontiert werden könnten.

## 02

### **The Importance of Physical Activity**

Physical activity and exercise play a crucial role in maintaining good health and well-being. Engaging in regular physical activity offers numerous benefits for both body and mind. Even though most people are aware of the various positive effects of exercising, the harmful impact of their daily habits is often overlooked. Spending the majority of our time sitting, experiencing high levels of stress, following an unhealthy diet, consuming alcohol, smoking, and not taking the proper time needed to recover are just a few factors that threaten our own health. The modern human tends to have a higher risk of obesity due to a massive decrease in general movement. Finding more opportunities to be active and starting to exercise are the first steps to a better health!

Regular physical activity and exercise contribute to our overall physical health in various ways. Firstly, engaging in physical activity helps maintaining a healthy weight and reduces the risk of cardiovascular diseases. It also strengthens muscles and bones, improving physical strength, fatigue tolerance and decreases the risk of osteoporosis. Additionally, exercising regularly enhances our immune function, making us more resistant to illness, fatigue, increases load tolerance and boosts our recovery abilities.

Aside from the previously mentioned physical benefits, physical activity has a great impact on our mental well-being. Engaging in physical activity releases endorphins – hormones that can help alleviate stress, anxiety, depression and make us feel better in general. Furthermore, exercising regularly is likely to improve the quality of sleep, which in turn provides us with an enhanced overall quality of life.

Physical activity that takes place in a social setting even presents opportunities to interact with others and forge new relationships. By maintaining physical fitness and cardiovascular health, individuals can carry out their daily activities with greater ease. Athletic people usually profit from higher energy levels and better cognitive functions as well as improved focus and memory.

# Die Relevanz von körperlicher Betätigung

Körperliche Aktivität und Bewegung spielen eine entscheidende Rolle für die Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Regelmäßige körperliche Aktivität bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Auch wenn sich die meisten Menschen der verschiedenen positiven Auswirkungen von Sport bewusst sind, ist ihnen meist nicht bewusst – oder zumindest nicht in gleichem Maße –, dass ihre alltäglichen Handlungen ihrer Gesundheit schaden können. Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung, rauchen, einem hohen Stresslevel ausgesetzt zu sein, wenig Zeit für Entspannung und übermäßig viel zu sitzen, sind nur einige Faktoren, die unsere eigene Gesundheit gefährden. Der moderne Mensch neigt dazu, fettleibiger zu werden und sich weniger zu bewegen. Aktiv neue Bewegungsanlässe zu suchen und mit körperlichem Training anzufangen sind die ersten Schritte zu einer besseren Gesundheit!

Regelmäßige körperliche Ertüchtigung fördert unsere allgemeine Gesundheit auf verschiedene Weise.

Erstens trägt körperliche Aktivität dazu bei, ein gesundes Gewicht zu halten und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Es stärkt auch Muskeln, Knochen, verbessert die körperliche Stärke, die Müdigkeitstoleranz und verringert das Osteoporoserisiko. Darüber hinaus verbessert regelmäßige Bewegung unsere Immunfunktion, macht uns widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Müdigkeit, erhöht die Belastungstoleranz und steigert unsere regenerativen Fähigkeiten.

Abgesehen von den zuvor erwähnten Vorteilen hat körperliche Aktivität einen großen Einfluss auf unser geistiges Wohlbefinden. Durch körperliche Aktivität werden Endorphine freigesetzt – Hormone, die helfen können, Stress, Angstzustände und Depressionen zu lindern und lassen uns allgemein besser fühlen. Außerdem kann regelmäßige Bewegung auch die Schlafqualität verbessern und sorgt in der Regel für eine insgesamt bessere Lebensqualität.

Wenn körperliche Aktivität in einem sozialen Umfeld stattfindet, bietet sie uns auch die Möglichkeit, mit anderen zu interagieren und neue Beziehungen aufzubauen. Der Einfluss von körperlicher Aktivität und Bewegung auf die allgemeine Lebensqualität kann nicht genug betont werden. Durch die Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness und Gesundheit können Einzelpersonen ihre täglichen Aktivitäten leichter ausführen. Darüber hinaus profitieren sportliche Menschen häufig von einem höheren Energieniveau und besseren kognitiven Fähigkeiten sowie einer verbesserten Fokussierung und einem besseren Gedächtnis.

## 03

### **How to start training?**

When you are starting from scratch with your training, it is generally advised to start with basic exercises that will help you build strength and improve your overall fitness level. Beginners should prioritize exercises that target major muscle groups over isolation exercises as the general fatigue tolerance is fairly limited. Some beginner-friendly compound exercises include push-ups, squats,



lunges, planks and pull-ups. These exercises can provide a good starting point to build a solid level of general strength and to prepare your body for more difficult exercises/movements. Keep in mind to begin with a manageable amount of repetitions and gradually increase them over time as you become stronger. The better you learn the techniques, the easier it will become transferring them to other variations of the exercises.

Progressing in your training involves gradually increasing the difficulty of your exercises as you become stronger. This can be achieved by adding more repetitions (increasing volume), increasing the range of motion, decreasing recovery time between sets (increase load density), increasing the time under tension, alternating movement speed or changing the lever (overall: increasing intensity). In terms of bodyweight (or calisthenics) training, specifically the last method is used to progress from a mechanically advantageous position to a less advantageous position. An example for this would be progressing from knee push ups to full (regular) push ups, and then to decline (or weighted) push ups.

## **In das Training starten**

Zu Beginn der ersten Trainingsroutine ist es allgemein empfehlenswert, sich zunächst auf Basisübungen zu konzentrieren, um Kraft aufzubauen und das allgemeine Fitnessniveau zu verbessern. Darüber hinaus sollten Anfänger Übungen, die große Muskelgruppen ansprechen, gegenüber Isolationsübungen bevorzugen, da generell die eigene Belastungstoleranz zunächst relativ niedrig ist. Zu den anfängerfreundlichen Verbundübungen gehören Liegestütze, Kniebeugen,

Ausfallschritte, Planks und Klimmzüge. Diese Übungen können einen guten Ausgangspunkt bieten, um eine solide Grundkraft aufzubauen und den Körper auf schwierigere Übungen/Bewegungen vorzubereiten.

Am besten sollte zunächst mit einer überschaubaren Anzahl an Wiederholungen gearbeitet werden, welche im Laufe der Zeit schrittweise immer weiter gesteigert werden. Je besser die (Übungs-)Ausführung beherrscht wird, umso einfacher wird es später diese auch auf andere Übungsvariationen anzuwenden.

Um die Belastung progressiv zu steigern, sollten die Übungen zunehmend schwerer gemacht werden. Dies kann beispielsweise durch mehr Wiederholungen (Erhöhung des Trainingsvolumens), eine Vergrößerung des Bewegungsumfanges (+ ROM), eine Verkürzung der Pausenzeit zwischen den Sätzen (Erhöhung der Belastungsdichte), eine Erhöhung der Belastungszeit, eine Anpassung der Bewegungsgeschwindigkeit oder eine Veränderung des Hebels erreicht werden. Im Hinblick auf das Körpergewichtstraining (oder Calisthenics) wird insbesondere die letzte Methode häufig angewandt, indem eine mechanisch vorteilhafte Position durch eine weniger vorteilhafte Position ersetzt wird. Ein Beispiel hierfür wäre der Übergang von Liegestützen auf den Knien zu vollständigen (normalen) Liegestützen und dann zu Liegestützen mit erhöhten Beinen (oder Gewichten).

# 04

## Setting realistic Goals

Setting realistic and achievable goals for yourself is crucial for staying motivated and disciplined. Even though consistency is an extremely important factor for long-lasting success, consistency alone will not solve fundamental issues regarding your workout programme and/or personal expectations. Tracking (and documenting) your progress can be very helpful to evaluate your training quality and skill development. Additionally, you should consider setting mid-term and short-term goals – instead of only pursuing long-term goals – in order to maintain motivation and ensure a clearer structure of progress.

When pursuing only one goal at a time, one may easily lose motivation as soon as the progress slows down or things don't go as planned. Consequently, it may be better to set 2-3 goals that you want to realize. This can give you extra motivation as you are more likely to make progress in different areas. The total number of concurrently pursued goals should be kept low and comprehensible in order to setup a clear, systematic strategy for achieving your goals.

While many exercises offer straight forward progressions (increasing weights, ROM, volume), others do not. When working with one's bodyweight the next progressive exercise can be quite a jump from the previous intensity/movement, making it harder to transition. In this situation, it may be a big game changer to meet certain checkmarks beforehand, such as having sufficient core strength or load tolerance to ensure a smooth switch to the new exercise/movement. In terms of Calisthenics

skills, this aspect is particularly important as some skill-related progressions can be pretty tough (for example going from an Advanced Tuck Planche to a Straddle Planche). Keep in mind that you might not be able to do multiple pull ups from scratch without prior training. You might also not learn a full Front Lever overnight.

## **Realistische Ziele setzen**

Um motiviert und diszipliniert zu bleiben, ist es wichtig, sich realistische und erreichbare Ziele zu setzen. Obwohl Kontinuität ein äußerst wichtiger Faktor für langfristigen Erfolg ist, kann sie allein nicht grundlegende Probleme in Bezug auf das zugrundeliegende Trainingsprogramm und/oder Deinen persönlichen Erwartungen lösen. Einerseits kann die Verfolgung (und Dokumentation) der eigenen Fortschritte sehr hilfreich sein, um sowohl die Trainingsqualität als auch die Leistungsentwicklung zu bewerten. Darüber hinaus sollte darüber nachgedacht werden, sich mittel- und kurzfristige Ziele zu setzen – anstatt nur langfristige Ziele zu verfolgen –, um die Motivation langfristig aufrechtzuerhalten und eine klarere Struktur für die notwendigen Schritte hinsichtlich der Zielerreichung zu haben.

Wenn man immer nur ein einziges Ziel verfolgt, kann es leicht passieren, dass man die Motivation verliert, sobald die Fortschritte langsamer werden oder die Dinge einfach nicht wie geplant laufen. Daher ist es möglicherweise besser, sich zwei bis drei Ziele zu setzen, die man realisieren möchte. Dies kann zusätzliche Motivation verleihen, da hierdurch die Wahrscheinlichkeit steigt, in verschiedenen Bereichen Fortschritte zu erzielen. Die Gesamtzahl der gleichzeitig verfolgten Ziele sollte allerdings niedrig und

nachvollziehbar gehalten werden, um eine klare, systematische Strategie zur Zielerreichung verfolgen zu können.

Während viele Übungen direkte Steigerungsformen ermöglichen (Erhöhung von Gewichten, ROM, Volumen usw.), ist dies nicht bei allen der Fall. Beim Training mit dem eigenen Körpergewicht kann die nächste progressive Übung einen erheblichen Sprung zur vorherigen Intensität/Bewegung bedeuten, was den Übergang erschwert. In diesem Zusammenhang mag es von entscheidender Bedeutung sein, im Vorfeld bestimmte Kriterien zu erfüllen, z. B. ausreichende Rumpfstärke, Belastungstoleranz usw., um einen reibungslosen Übergang zur neuen Übung/Bewegung zu gewährleisten. In Bezug auf Calisthenics-Fähigkeiten ist dieser Aspekt besonders wichtig, da einige fähigkeitsbezogene Fortschritte ziemlich schwierig sein können (z. B. der Übergang von einem Advanced Tuck Planche zu einem Straddle Planche). Bedenke bitte, dass Du ohne vorheriges Training möglicherweise nicht in der Lage bist, mehrere Klimmzüge von Grund auf auszuführen. Möglicherweise lernst Du auch nicht über Nacht einen vollständigen Front Lever.

# 05

## Minimalistic Equipment

In the following I want to rank a few pieces of equipment that are affordable and that can be utilized in various settings. These tools are by no means absolutely necessary, but they are definitely something worth to consider.

Starting off with place 1 we have resistance bands. Seasoned gym-goers, fitness enthusiasts or bodyweight athletes – everyone can make use of them. Resistance bands come in different thicknesses, also referred to as sizes or resistance levels (the amount of resistance they provide). That being said, lighter bands are best used for exercises that require minimal loading (resistance), such as warm-up exercises. They may also provide extra support (assistance) on exercises that are just a little bit too hard at the current time. The further the band is stretched, the more resistance or assistance will be produced. You want to use this mechanism to your advantage. Resistance bands can be looped or attached easily. Thicker bands are usually best utilized for heavy resistance training. You can take your bands everywhere and will have countless opportunities available to you as to how to use them. Additionally, they are quite affordable.

Next on this list are parallettes. These small bars also offer a high amount of flexibility and freedom for little money. Parallettes are compact and portable, making them ideal for home workouts or for people with limited space. They can be easily stored when not in use and provide a convenient option for bodyweight training. Various parallette exercises require a high degree of core

engagement to maintain balance and control. This helps strengthening stabilizer muscles to a greater degree, while also challenging the working muscles more. On top, putting the wrists in a more neutral position, allows to perform exercises with less impact on the wrists compared to standard floor-based exercises. For individuals with limited joint mobility these are a great suitable option. Due to the wrist elevation, many exercises may also be performed with increased ROM.

On rank 3 are the (gymnastic) rings. This tool is also easily portable and a great investment. You can set up rings pretty much everywhere – making them a great option when training outside. Rings really shine in terms of their versatility as they offer a great variety of exercises that can be tailored to pretty much all fitness levels. Training with this equipment emphasizes (bodyweight) control. This means that exercising requires a high level of coordination, stability, proprioception and strength. Give their unstable nature, you can expect challenging workouts while performing less repetitions due to increased fatigue. Many movements demand the engagement of multiple muscle groups, making ring training very efficient. Rings also allow for a greater range of motion in exercises such as dips, push ups, rows or pull ups. A great alternative for rings would be any sort of sling trainer or TRX.

Lastly, on rank 4 we have free-weights. This includes dumbbells, plates and kettlebells. Despite being the most expensive piece of equipment listed on this ranking, they do have their unique advantages. When alternating body positioning during various exercises we can increase load and resistance due to a more disadvantageous leverage. That being said, we utilize lighter weights effectively when applied in an

appropriate setting. When working smaller or weaker muscles, we typically do not need a high amount of resistance. For this purpose, we can focus on improving our stabilizers or progressively making other exercises just a little bit harder. Additionally, free-weights always provide the exact same weight-resistance. Measuring the exact amount of resistance provided by a resistance band is much more complicated than just using an 8kg kettlebell – there is simply no change no matter where I position myself; the 8kg will stay the same.

## **Minimalistisches Trainingsequipment**

Im Folgenden möchte ich unterschiedliches Trainingsequipment bewerten, das erschwinglich ist und in verschiedenen Umgebungen eingesetzt werden kann. Diese Tools sind keineswegs unbedingt notwendig, aber es lohnt sich auf jeden Fall, sie in Betracht zu ziehen.

Beginnend auf Platz 1 sind Widerstandsbänder. Egal ob erfahrener Fitnessstudio-Gänger, Fitnessbegeisterter oder Bodyweight-Sportler – jeder kann sie gebrauchen. Widerstandsbänder gibt es in verschiedenen Stärken, die auch als Größen oder Widerstandsstufen (der Widerstand, den sie bieten) bezeichnet werden. Leichtere Bänder eignen sich am besten für Übungen, die eine minimale zusätzliche Belastung erfordern, wie zum Beispiel Aufwärmübungen. Alternativ können sie auch zusätzliche Unterstützung bei Übungen bieten, die derzeit etwas zu schwer sind. Je weiter das Band gedehnt wird, desto mehr Widerstand bzw. Unterstützung wird erzeugt. Diesen Wirkmechanismus sollten wir zu unserem Vorteil nutzen. Widerstandsbänder können einfach als Schlaufe gedreht oder befestigt werden. Stärkere Bänder eignen sich



normalerweise am besten für schweres Krafttraining. Die Bänder können überall hin mitgenommen werden und sind kostengünstig & flexibel einsetzbar.

Als nächstes auf der Liste stehen Parallettes. Auch diese bieten ein hohes Maß an Flexibilität und Freiheit für wenig Geld. Parallettes sind kompakt, handlich und eignen sich daher ideal für das Training zu Hause oder für Personen mit wenig Platz. Sie bieten praktische Möglichkeiten für das Bodyweight-Training und lassen sich bei Nichtgebrauch leicht verstauen. Verschiedene Übungen an den Parallettes erfordern ein hohes Maß an Rumpfkraft, um das Gleichgewicht kontrolliert zu halten. Dies trägt dazu bei, die stabilisierende Muskulatur stärker zu kräftigen und gleichzeitig die arbeitende Muskulatur intensiver zu fordern. Darüber hinaus ermöglicht die Positionierung der Handgelenke in einer neutralen Stellung die Durchführung von Übungen mit geringerer Belastung der Handgelenke im Vergleich zu herkömmlichen Bodenübungen. Für Personen mit eingeschränkter Gelenkbeweglichkeit sind Parallettes ein hervorragendes Trainingsequipment. Aufgrund der Hochlagerung der Handgelenke können viele Übungen auch mit erhöhtem ROM durchgeführt werden.

Auf Platz 3 stehen (Turn-)Ringe. Diese sind ebenfalls leicht zu transportieren und eine großartige Investition. Ringe können praktisch überall aufgestellt werden – was sie zu einer großartigen Option für das Training im Freien macht. Ringe glänzen vor allem durch ihre Vielseitigkeit, da sie eine große Vielfalt an Übungen bieten, die auf nahezu jedes Fitnessniveau zugeschnitten werden können. Beim Training mit diesem Gerät steht die (Körpergewichts-)Kontrolle im Vordergrund. Das bedeutet, dass das Training ein hohes Maß an Koordination, Stabilität, Propriozeption und Kraft

erfordert. Aufgrund ihrer instabilen Natur sollte man mit anspruchsvollen Trainingseinheiten rechnen, da bereits die Durchführung weniger Wiederholungen einen hohen Ermüdungszustand hervorruft. Viele Bewegungen erfordern den Einsatz mehrerer Muskelgruppen, was das Ringtraining sehr effizient macht. Ringe ermöglichen außerdem eine größere Bewegungsfreiheit bei Übungen wie Dips, Liegestützen, Rudern oder Klimmzügen. Eine geeignete Alternative für Ringe wäre jede Art von Schlingentrainer oder TRX:

Auf Platz 4 befinden sich schließlich freie Gewichte. Dazu gehören Kurzhanteln, Scheiben und Kettlebells. Obwohl freie Gewichte, verglichen mit den anderen Listeneinträgen, relativ teuer sind, haben sie dennoch ihre eigenen Vorteile. Durch die wechselnde Körperhaltung bei verschiedenen Übungen können wir mittels einer ungünstigeren Hebelwirkung die Belastung und den Widerstand weiter erhöhen. Leichte Gewichte sind besonders dann effektiv eingesetzt, wenn sie in einer geeigneten Umgebung genutzt werden. Wenn wir kleinere oder schwächere Muskeln trainieren möchten, benötigen wir normalerweise keinen großen Widerstand. Zu diesem Zweck können wir uns auf die Verbesserung unserer Stabilisatoren konzentrieren oder andere Übungen nach und nach schwerer machen. Darüber hinaus bieten freie Gewichte immer den exakt gleichen Gewichtswiderstand. Den genauen Widerstand zu messen, den ein Widerstandsband bietet, ist viel komplizierter als die Verwendung einer 8-kg-Kettlebell – es ändert sich einfach nichts, egal wo ich mich positioniere; die 8kg bleiben gleich.

# 06

## Common Challenges

As with every other form of training, you shouldn't neglect the importance of warm-up and cool-down. Preparing your joints, bones and muscles for the following exercises does not only reduce the risk of injury, but also improves your performance. Giving your body time to cool down after an intensive training exercise (or when finishing with high intensity) is just as equally important.

Exercise-wise it is important to use proper technique in order to avoid injuries and to ensure effective training. Especially a sloppy foundation can lead to unwanted plateaus, slow progress or even regress when switching to different exercises. Therefore, you should give your body time to adapt and make sure to take rest days as needed to allow for appropriate recovery. Also, do not switch exercises every training session as it will slow down your progress considerably due to unorganized training. If you are a Calisthenics-athlete let me say „your training should be challenging not a challenge“ as testing your limits should occur fairly rarely. After all, training primarily serves the purpose of learning, adapting and mastering exercises/movements.

When facing plateaus it is important to re-assess your training routine and make adjustments as needed. For this reason, I want to highlight the importance of tracking your progress once more. Modifications could involve changing up exercise selection, exercise order, workout intensity, workout methods, addressing certain weak links, etc. Also, ensure that you are getting enough rest and recovery to avoid overtraining and limit unnecessary

fatigue. If needed, you could also give your body a week to deload and relax.

## Häufige Herausforderungen

Wie auch bei jeder anderen Trainingsform sollte die Bedeutung vom Auf- und Abwärmen nicht vernachlässigt werden. Die Vorbereitung der Gelenke, Knochen und Muskeln auf die bevorstehenden Übungen verringert nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit. Ebenso wichtig ist es, dem Körper nach einer intensiven Trainingseinheit (oder wenn mit hoher Intensität trainiert wurde) ausreichend Zeit zum Abkühlen zu geben.

Bei der Übungsausführung ist es wichtig, auf die richtige Technik zu achten, um Verletzungen vorzubeugen und ein effektives Training zu gewährleisten. Insbesondere ein Mangel an Grundfertigkeiten kann beim Wechsel zu anderen Übungen zu ungewollten Plateaus, langsamen Fortschritten oder sogar Rückschritten führen. Gib Deinem Körper genügend Zeit, um sich anpassen zu können, und lege nach Bedarf ein paar Ruhetage ein, um eine angemessene Erholung zu gewährleisten. Darüber hinaus sollten Übungen nicht bei jeder Trainingseinheit ausgewechselt werden, da unorganisiertes Training den eigenen Fortschritt erheblich verlangsamen kann.

Wenn Du ein/e Calisthenics-Interessierte/r bist, möchte ich an dieser Stelle betonen: „Dein Training sollte durchaus anspruchsvoll, aber keine Challenge sein“; denn Training dient in erster Linie dem Erlernen, Wiederholen und dem Meistern von Übungen/Bewegungen.

Sollten sich Plateaus einstellen, ist es wichtig, die eigene Trainingsroutine zu überprüfen und bei Bedarf

Anpassungen vorzunehmen. Aus diesem Grund möchte ich noch einmal hervorheben, wie wichtig es ist, die Fortschritte zu verfolgen bzw. zu dokumentieren. Modifikationen der Trainingsroutine können eine Änderung der Übungsauswahl, der Übungsreihenfolge, der Trainingsintensität, der Trainingsmethoden, die Behebung bestimmter Schwachstellen usw. beinhalten. Außerdem sollte auch sichergestellt werden, dass der Körper ausreichend Erholung bekommt, damit ein potentiell Übertraining vermieden werden kann und unnötige Ermüdung begrenzt wird. Bei Bedarf können auch Deload-Wochen genutzt werden, um eine ausgiebigere Regeneration zu gewährleisten.

## 07

### Conclusion

As stated above, both physical activity and exercising are invaluable components of a healthy lifestyle. The benefits of regular physical activity extend far beyond physical health, impacting mental and emotional well-being. Exercising is beneficial for individuals of all ages, increases strength, stamina and fatigue resistance and decreases the risk of cardiovascular diseases and osteoporosis.

Beginner workout routines should focus on basic movements, such as push ups, pull ups, squats, planks, etc. These exercises can provide a good starting point to build a solid foundation and prepare your body for more difficult exercises/movements. Keep in mind to begin with a manageable amount of repetitions and gradually increase them over time as you become stronger.

Set yourself 1-3 realistic goals to pursue and organize your workout program accordingly. It is recommended to track one's progress in order to make adjustments as needed, avoiding setbacks and plateaus. Ensure that sufficient recovery time is granted and trust the process. Lastly, while there is no equipment you absolutely have to buy – it certainly can be helpful to have more (or better) training and exercise options suited for your goals!

I hope this e-book has added value for you as a reader and was able to make the importance of the individual topics a little more accessible. If so, I would be happy about a subscription to my social media channels – there I regularly post new articles about effective exercises and topics related to sports, health and prevention. Stay healthy & active!

**Are you looking for personal support or support from a professional trainer?**

**I would be happy to help you achieve your goals:  
Together we will plan your success and unleash your  
hidden potential!**

**Just contact me via an inquiry on my website or leave  
a message.**

# Zusammenfassung

Sowohl körperliche Aktivität als auch sportliche Betätigung sind von unschätzbarem Wert für einen gesunden Lebensstil. Die Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität gehen weit über die körperliche Gesundheit hinaus und wirken sich auch auf das geistige und emotionale Wohlbefinden aus. Bewegung ist nicht nur für Menschen jeden Alters relevant, sie erhöht auch Kraft, Ausdauer und Ermüdungsresistenz und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.

Trainingsroutinen für Anfänger sollten sich auf grundlegende Bewegungen wie Liegestütze, Klimmzüge, Kniebeugen, Planks usw. konzentrieren. Diese Übungen können einen guten Ausgangspunkt bieten, um eine solide Grundkraft aufzubauen und den Körper auf schwierigere Übungen/Bewegungen vorzubereiten. Es ist empfehlenswert, mit einer überschaubaren Anzahl an Wiederholungen zu beginnen und diese mit der Zeit schrittweise zu steigern. Setze Dir 1-3 realistische Ziele und gestalte das Trainingsprogramm entsprechend dieser. Es ist ratsam, den eigenen Fortschritt zu verfolgen, um bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen und Rückschläge und Plateaus zu vermeiden. Es sollte zudem sichergestellt werden, dass ausreichend Erholungszeit gewährleistet wird.

Auch wenn es kein Trainingsequipment gibt, das Du unbedingt besorgen müsstest, kann es sicherlich hilfreich sein, über mehr (oder bessere) Trainings- und Übungsmöglichkeiten zu verfügen, die Deinen Zielen entsprechen!

Ich hoffe dieses E-Book hat einen Mehrwert für Dich als LeserIn dargestellt und konnte die Wichtigkeit der einzelnen Themen etwas besser zugänglich machen. Falls ja, würde ich mich über ein Abo auf meinen Social Media Kanälen freuen – dort poste ich regelmäßig neue Beiträge zu effektiven Übungen und Themen rund um Sport, Gesundheit und Prävention. Bleib gesund & aktiv!

**Du suchst persönliche Unterstützung oder Betreuung durch einen professionellen Trainer?**

**Gerne helfe ich auch Dir bei der Erreichung Deiner Ziele: Wir planen gemeinsam Deinen Erfolg und setzen Dein verborgenes Potenzial frei!**

**Kontaktiere mich hierfür einfach via einer Anfrage über meine Website oder hinterlasse eine Nachricht.**



## About the Author

Sport has always been an integral part of my everyday life since I was a child. Already in my early teens, I coached numerous athletes and supported ambitious athletes with an individual, targeted and highly efficient training to achieve top performances.



For me, successful training consists not only of the immediate achievement of a goal, but also of performing sports in a healthy, sustainable and responsible manner. In this context, injury prevention and health promotion should be particularly emphasized, so that physical activity, both in sports and in everyday life, remains possible in the long term and free of complaints.

As a multiple-tested personal trainer with numerous training and further education courses in the sports sector, I offer you the best possible support to achieve your goals. Benefit from my versatile and comprehensive expert knowledge and my long-standing experience as a professional trainer and coach.

# Über den Autor

Schon seit Kindertagen ist sportliche Betätigung ein fester Bestandteil meines Alltags. Bereits in frühen Jugendjahren habe ich als Trainer zahlreiche Athleten betreut und führte ambitionierte Sportler durch individuelles, zielgerichtetes und hocheffizientes Training zu Höchstleistungen.



Für mich besteht erfolgreiches Training nicht nur aus der unmittelbaren Zielerreichung, sondern auch aus gesundem, nachhaltigem und verantwortungsbewusstem Sporttreiben. Besonders hervorzuheben ist in diesem Kontext die Verletzungsprävention und Gesundheitsförderung, damit körperliche Betätigung sowohl im Sport als auch im Alltag langfristig und beschwerdefrei möglich bleibt.

Als mehrfach geprüfter Personal Trainer mit zahlreichen Fort- und Weiterbildungen im Sportbereich biete ich Dir die optimale Unterstützung zur Erreichung Deiner Ziele. Profitiere von meinem vielseitigen und umfangreichen Fachwissen und meiner jahrelangen Erfahrung als Trainer und Coach.

# Contact Me

## **Daniel Aschauer**

Personal Trainer, Functional Trainer,  
Cardio Trainer, Calisthenics Master Trainer,  
Sports Therapist (PT), Fitness Coach, Nutrition Coach,  
Massagetherapist

**+49 1590 133 53 99**

**info@supreme-saiya-gym.de**

**Instagram: @supreme\_saiyan\_calisthenics**

## **Website**

[supreme-saiya-gym.de](https://supreme-saiya-gym.de)  
[supreme-saiya-gym.de/en](https://supreme-saiya-gym.de/en)