

"CBS" PRINZIP

FREE PDF BLUEPRINT



Costa Calisthenics



FREE PDF

BLUEPRINT

Dein Guide zu Calisthenics Skills

Du willst endlich saubere Skills wie Muscle-Ups, Front Lever oder Planche lernen? Die meisten strugglten, weil sie keine Grundlagen haben. Hier ist das CBS-Prinzip, das alles ändert:

COSTA CALISTHENICS

TABLE OF CONTENTS

01

C – CORE & SCAPULAR
CONTROL 🔥

02

B – BASIC STRENGTH &
MOBILITY 💪

03

S – SPECIFIC
STRENGTH 🎯

04

Fazit

05

Bonus Video Training

Core Control

Warum? Ohne Körperspannung sieht dein Training aus wie ein nasser Sack Kartoffeln. Du brauchst Rumpfstabilität & Schulterblattkontrolle, um saubere Moves zu machen.

Rumpfstabilität – Deine Basis für Körperspannung:

- Hollow Body Hold – Absolute Pflicht für Spannung
- Superman Hold – Rückenmuskulatur aktivieren
- Dead Bug – Tiefe Bauchmuskeln trainieren
- L-Sit – Core & Hüftbeuger killen
- Dragon Flag Progression – Rumpfkraft auf next Level bringen



Scapula Control

Warum? Ohne Körperspannung sieht dein Training aus wie ein nasser Sack Kartoffeln. Du brauchst Rumpfstabilität & Schulterblattkontrolle, um saubere Moves zu machen.

Schulterblattkontrolle – Die Basics:

- Elevation (Hochziehen der Schulterblätter)
- Depression (Runterziehen der Schulterblätter)
- Retraction (Zusammenziehen der Schulterblätter)
- Protraktion (Auseinanderziehen der Schulterblätter)

Beste Übungen:

- Scapular Pull-Ups – Aktive Schulterblattkontrolle
- Reverse Shrugs – Depression & Retraction trainieren
- Wall Slides – Beweglichkeit verbessern



Basic strength

Warum? Deine Skills werden nicht besser, weil du einfach noch nicht stark genug bist. Harte Wahrheit, aber Fakt.

Deine Basic-Ziele:

- 10 perfekte Pull-Ups
- 15 saubere Dips
- 30 kontrollierte Push-Ups

Wichtige Mobility-Übungen:

- Schulter-Mobilität für Überkopf-Bewegungen
- Hamstring-Flexibilität für L-Sit & Handstand-Press
- Thorax-Mobilität für bessere Körperlinien



Specific Strength

Warum? Viele trainieren ALLES auf einmal und kommen NULL voran. Besser: Fokus auf 1-2 Skills für 6-12 Wochen und richtig durchziehen!

Wähle deinen Skill-Fokus:

- Handstand – Balance & Körperspannung verbessern
- Front Lever – Rücken & Core extrem stärken
- Muscle-Up – Explosivkraft für Klimmzüge steigern
- Planche – Schulterkraft & Serratus Ansteuerung maximieren



Trainiere SMART, nicht HART!

CBS ist dein Blueprint:

-  Core & Scapular Control – Ohne Körperspannung kein Fortschritt
-  Basic Strength & Mobility – Ohne Basics keine Power
-  Specific Strength – Ohne Fokus kein Fortschritt

Tipps:

- Perfektioniere deine Basics, bevor du an die großen Moves gehst!
- Meistere einen Skill richtig, dann erst zum nächsten gehen.
- Entwickle ein gutes Körpergefühl indem du Scapula Übungen einbaust. So lernst du die korrekte Ansteuerung deines Körpers für Skills!

05

Video Training

Jetzt, da du die Geheimnisse zu dem CBS Prinzip kennst, bekommst du noch ein Bonus Geschenk von mir, damit du dein Traum von Calisthenics Skills schneller erreichen kannst.

Schau dir jetzt mein kostenloses Video Training dazu an.

Wenn du wissen willst wie man in Rekordzeit Calisthenics Skills lernt und so den perfekten Weg zu absoluter Körperbeherrschung kommt.

Dieses Training ist komplett kostenlos und garantiert dir Klarheit über deine nächsten Schritte.

Klicke einfach den Link hier.

Viel Erfolg,
Marcos

[KLICK HIER](#)