Freeletics Bodyweight



Über Freeletics Bodyweight

Freeletics Bodyweight ist ein Trainingsprogramm, das auf kurze, intensive Workouts mit dem eigenen Körpergewicht setzt. Das ermöglicht ein effektives und flexibles Training, das an keinen festen Standort gebunden ist.

Mit Freeletics Bodyweight erreichst du schnell dein Fitnessziel. Ganz egal, ob du abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfacher fitter werden möchtest: Freeletics bietet dir ein einzigartiges Trainingskonzept, in welchem das eigene Körpergewicht im Fokus steht. Im Gegensatz zu anderen Programmen, bei denen Gewichte und Geräte ein fester Bestandteil des Workouts sind, werden bei Freeletics alle Trainings nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Das ermöglicht dir ein völlig flexibles Training, für das du keine Geräte benötigst. Die kurzen, aber intensiven Trainings von 5 bis 30 Minuten lassen sich außerdem gut in den Alltag integrieren. Da über 900 verschiedene Übungen und Variationen zur Verfügung stehen, kann Freeletics sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen genutzt werden.

- **Freeletics Bodyweight Funktionen:**
- -Trainiere effektiv und flexibel: Freeletics Bodyweight ist ein spezielles Trainingsprogramm, welches sich durch ein besonderes Trainingskonzept auszeichnet. Alle Workouts verzichten nämlich auf den Einsatz zusätzlicher Gewichte oder Geräte. Alle Übungen werden nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Da für das Training keinerlei Ausrüstung benötigt wird, kannst du egal wo und egal wann trainieren. Ganz egal, welche Ziele du verfolgst: Freeletics Bodyweight kann sowohl für die Gewichtsreduzierung als auch für den Muskelaufbau genutzt werden.
 -Kurze, intensive Workouts: Die einzelnen Workouts dauern lediglich zwischen 5 und 30 Minuten. Diese kurzen, aber intensiven Trainings lassen sich also optimal in deinen Alltag integrieren.
 -Für jeden geeignet: Freeletics Bodyweight ist sowohl für blutige Fitnessanfänger als auch für fortgeschrittene und trainierte Sportler geeignet. Die App verfügt über mehr als 900 verschiedene Übungen und Variationen, die je nach deinem Trainingslevel ausgewählt und angepasst werden können.
- -Nutze Videotutorials: Für die einzelnen Übungen stehen dir spezielle Videotutorials zur Verfügung. In den kurzen Videos wird dir die Übung genau und ausführlich vorgeführt, sodass du bei der Ausführung keinerlei Fehler machst. Eine saubere Ausführung der Übungen ist für deinen Erfolg und deine Gesundheit von großer Bedeutung.

Fazit: Freeletics Bodyweight überzeugt durch ein innovatives und effektives Trainingskonzept. Der große Vorteil des Trainingsprogramms ist, dass die einzelnen Trainingseinheiten überall und jederzeit absolviert werden können und du an keinen festen Standort gebunden bist.