

Schnelle Heilung

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:55 Uhr -



Schnelle Heilung

Krafttraining schützt vor Verletzungen!

Starke Muskeln stabilisieren die Gelenke, den Rücken, die Knie etc. Daher laufen fitte Menschen bei richtigem Training, im normalen Tagesablauf seltener Gefahr sich zu verletzen. Auch erholt sich ein fitter Körper schneller von einer Verletzung als ein untrainierter.