„Krafttraining macht steif“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:37 Uhr -

„Krafttraining macht steif“

Bewegungsmangel macht steif. Was Krafttraining verursacht, ist eine Verkürzung der Muskeln, weshalb man darauf achten muss, regelmäßig Dehnübungen, vor allem nach dem Training, zu machen.