

„Fußballer, Basketballer, Schwimmer oder andere Sportler sollten kein

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:45 Uhr -

---



„Fußballer, Basketballer, Schwimmer oder andere Sportler sollten kein

Ein richtiges Krafttrainingprogramm verbessert die Leistung in jeder Sportart, da man über mehr Kraft und Ausdauer verfügt und einem vieles leichter fällt. Auch haben Studien bewiesen, dass Menschen die ausschließlich Krafttraining betreiben ohne regelmäßig Dehnübungen einzubeziehen, viel flexibler sind als Menschen ohne jegliche sportliche Aktivität.