„Sportler die Basketball, Tennis oder Fußball spielen, müssen Gewichtstraining verme

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:37 Uhr -

„Sportler die Basketball, Tennis oder Fußball spielen, müssen Gewichtstraining vermeiden, da Krafttraining sie langsam und unbeweglich macht“

Dies ist absoluter Quatsch – durch Krafttraining verliert man nicht die Flexibilität wenn man richtig trainiert und regelmäßig Dehnübungen einbezieht. Und darüber hinaus entwickelt niemand solch große Muskeln, dass diese ihn bei der Ausübung gewisser Sportarten behindern. Im Gegenteil: Umso stärker die Muskeln umso fitter und leistungsfähiger sind wir auch in anderen Sportarten. Auch konnte man mit Studien belegen, dass Probanden die regelmäßig an Gewichten trainierten und niemals Dehnübungen machten, flexibler waren als diejenigen, die niemals trainieren.