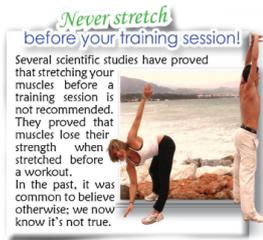


Stretche niemals vor dem Training

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:13 Uhr -



Stretche niemals vor dem Training

Stretching sollte man laut neuesten Studien nicht vor dem Training durchführen. In einer Studie konnte man feststellen, dass die Leistungsfähigkeit nach Dehnübungen leicht abnimmt. Früher glaubte man, dass es die Leistung steigert.