

Ein trainierter Körper erholt sich schneller nach Verletzungen!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:37 Uhr -



Ein trainierter Körper erholt sich schneller nach Verletzungen!

Die Rehabilitation nach Verletzungen am Bewegungsapparat ist stark abhängig von der körperlichen Fitness – umso fitter - umso schneller heilen Verletzungen.

Gleichzeitig kann man mit regelmäßigem Krafttraining Rückenbeschwerden, Haltungsschäden, Osteoporose und arthritische Veränderungen vorbeugen.