

Vernachlässige nicht die Dehnübungen

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:47 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:49 Uhr



Vernachlässige nicht die Dehnübungung.

Krafttraining und Dehnübungen gehören zusammen: Die beanspruchten Muskelgruppen sollten zur Vermeidung von Kontraktionsrückständen und zur Erhaltung der Dehnfähigkeit nach dem Krafttraining mit speziellen Übungen gedehnt werden.

Wichtig ist Dehnübungen niemals als Aufwärmübungen und Leistungssteigerung zu nutzen, wie man früher fälschlicherweise angenommen hat. Mittlerweile weiß man, dass ein vorher gedehnter Muskel nachweislich weniger Leistung bringt.