

Ganzen Guide lesen

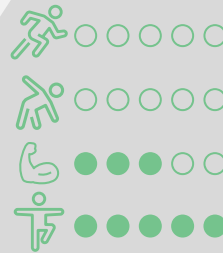
Allein im Jahr 2020 verletzten sich 420'000 Menschen bei der Ausübung ihres Lieblingssports. 40'000 dieser Verletzungen waren von hoher oder mittlerer Schwere. Wie kann man einen Teil davon verhindern?
Quelle: bfu.ch

Wie verbessert regelmässiges Krafttraining diese Attribute?

Um Verletzungen beim Sport vorzubeugen brauchst du:

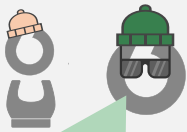


1. Optimierung Zentrales Nervensystem



Verbesserter «neural drive», durch Maximalkrafttraining führt zu feinerer und ausdauernder Ansteuerung der Muskeln und macht so den Unterschied zwischen Après Ski und Heli!

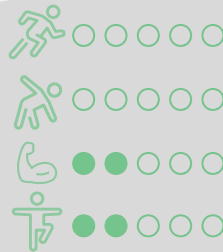
Ganzen Guide lesen



Ciao Bella! Wa meinsch, gsehnd mir üs im Dracula später?... Super, i muess nurno kurz uf en athlet vo mir luegä...



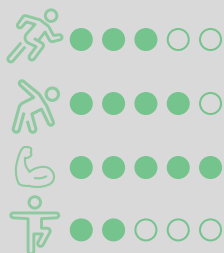
2. Kardio-vaskuläres System



Höhere Herz-Kreislauf Reserve führt zu besseren Entscheidungen durch einen klaren Kopf und gute Kontrolle über die Muskeln. Deshalb kann die Erhöhung der Leistungskapazität deines Herz-Kreislauf-Systems den Unterschied zwischen "Jagertee" oder OP machen!

Ganzen Guide lesen

3. Muskuloskelettales System



Die hohen mechanischen Belastungen, welche bei einem Krafttraining auf den Bewegungsapparat einwirken, führen zu hoher Maximalkraft und belastbaren Knochen, Sehnen und Bändern, was diese Saison den Unterschied macht, zwischen Club Dracula oder Traumata!

Ganzen Guide lesen



Einerseits stärkst du alle Gewebestrukturen, die bei einem Unfall brechen könnten, und andererseits verhinderst du einen solchen Unfall, indem du dein Zentrales Nervensystem zwingst schneller und effektiver zu arbeiten.



Cheerio!