



FIT for WISPOWO @ home (Teil 10 von 10) D wie Dehnen



Viele unterschätzen die Wichtigkeit des Dehnens. Vernachlässigt man das Dehnen der Muskulatur über einen längeren Zeitraum, kann dies zu muskulären Dysbalancen und Verspannungen führen. Durch Auflockerung von muskulären Spannungen und konsequenter Elastizitätsverbesserung verringert sich das Risiko Krämpfe zu bekommen und dient allgemein einer effektiven Verletzungsprophylaxe. Im Folgenden stellen wir einige einfache und sinnvolle Dehnübungen vor.

[>>> HIER GEHT ES ZUR NEUEN TRAININGSEINHEIT <<<](#)

Archiv:

[FIT for WISPOWO @ home - Teil 1](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 2](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 3](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 4](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 5](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 6](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 7](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 8](#)
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 9](#)

Sportliche Grüße und
BITTE BLEIBEN SIE GESUND!
Ihr Team der Servicestelle Wintersportwochen

Servicestelle Wintersportwochen
Haus des Sports
Prinz Eugen-Straße 12
1040 Wien

01/8908859
office@wispowo.at

Sie erhalten diese Email, da sie sich bei der Servicestelle Wintersportwochen registriert haben.

[Newsletter abbestellen](#)

