

Mythos: „Krafttrainig..?, nee, brauchste nicht um schnell BMX fahren zu können“

Um das Optimale für die Kraft, Schnellkraft aus deinem Körper herauszuholen braucht man das Krafttraining.

Hierbei wird die intermuskuläre und intermuskuläre Koordination ausgeprägt, d.h. dein bzw. deine Muskel(n) lernen, optimaler zusammen zu arbeiten. So wirst du schneller und kräftiger.

Also, ab ins GYM..!

Viel Erfolg..!

Marco „Müller“ Ulrich , Bundestrainer a.D. , Sportlehrer, Personaltrainer und Sporttherapeut bietet Begleitung im Rahmen von Trainingsplänen und Training an.

Schreibe ihm: [m.ulrich@mail.de](mailto:m.ulrich@mail.de)