Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Sonntag, 15. März 2015 um 19:30 Uhr

Den 3. Teil der Wintertrainingsserie von *WakeboomerTV* widmet Markus Czorlich zusammen mit David Grzybowski dem Thema Beintraining! Dabei wird besonderer Fokus auf die Oberschenkelmuskulatur gelegt, denn diese ist wichtig, gerade um bei fortgeschritteneren Tricks die Kräfte die in Bereich der Beine und Knie wirken, gut abfangen zu können.



Wenn euch also etwas daran liegt, verletzungsfrei durch die Saison zu kommen, ist die gute Vorbereitung durch ein gezieltes Beintraining sicherlich mit ein Schlüssel dazu. Aber auch die Übungen der anderen Clips der Serie solltet ihr unbedingt in euer Trainingsprogramm aufnehmen. Danke an Markus und David für die wertvollen Tipps zum Thema Beintraining. Wir sind schon gespannt, was in den kommenden Episoden noch folgt.

Um immer aktuell informiert zu sein, schenkt der WakeboomerTV Seite auf Facebook ein LIKE!

Text: BW ***Bilder & Video:*** WakeboomerTV