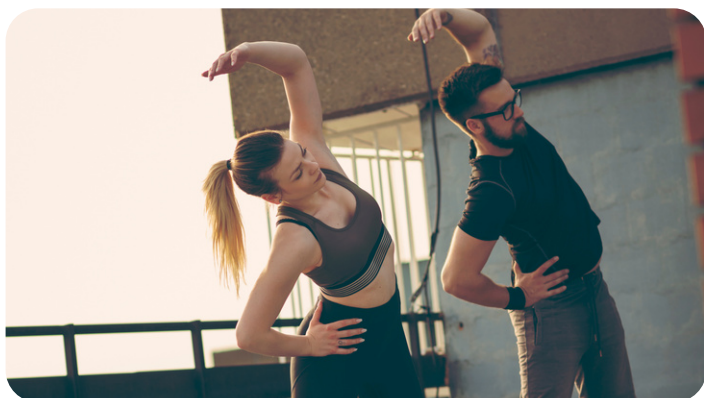


Słowo wytłumaczone  
poniżej



## EINE EFFEKTIVE AUFWÄRMROUTINE FÜR DAS TRAINING

**Zusätzlich** zur gezielten Muskelaktivierung und Mobilisation ist es auch **ratsam**, einige allgemeine Aufwärmübungen wie leichte Cardio-Aktivitäten oder dynamische **Dehnübungen** durchzuführen. Diese können zum Beispiel **Seilspringen, Joggen auf der Stelle** oder **Armkreisen umfassen**. Diese Übungen helfen dabei, die Körpertemperatur zu erhöhen, die **Durchblutung** zu verbessern und die Muskeln auf das **bevorstehende** Training vorzubereiten.

Es ist wichtig zu **beachten**, dass eine gute Aufwärmroutine individuell **angepasst** und auf die spezifischen **Bedürfnisse** und Ziele des Trainings **abgestimmt** werden sollte. Es ist ratsam, einen **Fachmann** zu konsultieren, um eine Aufwärmroutine zu entwickeln, die den persönlichen Anforderungen **entspricht**.