

## 7. ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

1. Warum ist eine gute Aufwärmroutine so wichtig?
2. Gibt es eine bestimmte Übung, die man während der Aufwärmung macht?
3. Worauf zielen Kniebeugen ab?
4. Soll man den Rücken gerade halten, wenn man in die Hocke geht?
5. Können wir während der Übungen auch unsere Herzfrequenz erhöhen?
6. Wobei helfen Dehnübungen?
7. Welche Übungen gehören noch zu Cardio-Aktivitäten?
8. Wobei helfen diese Übungen?
9. An wen sollten wir uns wenden, um unsere Aufwärmroutine gut anzupassen?