

www.virzi.info
www.faszination-powerlifting.de

Aus der Reihe **„Training/Prävention“**

Tipps und Tricks für eine bessere Kreuzhebeleistung

Übersicht

A) Training

B) Prävention

C) Hilfsmittel

A) Training

→ Technik

→ Intensität

→ sinnvolle Variationen

→ Deadstop

→ sinnvoller Einsatz von Nebenübungen

B) Prävention

- Bicepsverletzungen
- Rückenverletzungen
- Nebenübungen

C) Hilfsmittel

→ Schuhe

→ Puder

→ Gürtel

→ Riemen

www.virzi.info
www.faszination-powerlifting.de

***Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit***