

DSB-Themenwoche: 10 Gründe, warum Fitness für Schützen wichtig ist

15.10.2020 08:18

Jeder würde gerne ein paar Ringe mehr draufpacken, aber nicht immer liegt das Geheimnis im Training am Schießstand. Die Top-Athleten sind auch körperlich topfit und sie wissen warum! Denn eine gute Fitness kann so einige Vorteile mit sich bringen, wie diese 10 Gründe, die für ein regelmäßiges Fitnessstraining als Schütze sprechen, zeigen:



Bild: DSB / Auch Top-Athleten wie Monika Karsch setzen auf Fitnessstraining, um noch ein paar Ringe mehr herauszukitzeln.

1. Reduziert Stress.
2. Sport mit Teamkameraden macht doppelt Spaß.
3. Stabilisiert dein Skelett und beugt Verletzungen vor.
4. Verringert Dysbalancen.
5. Verbessert deine Körperwahrnehmung.
6. Stärkt dein Immunsystem.
7. Erhöht die Konzentrationsfähigkeit.
8. Habe deine Nervosität besser im Griff.
9. Verbessert die Anpassungsfähigkeit bei extremen Wetterbedingungen (z.B. Hitze).
10. Bleibe fit bis zum letzten Schuss.

Wer sich selbst oder seine Vereinsmitglieder zum Fitnessstraining motivieren will, der kann sich das Plakat (siehe Link unten) herunterladen und im Verein oder im eigenen Zuhause aufhängen, denn man sollte sich immer seine Ziele visualisieren.