

7-Tage Dehnroutine für Radfahrer

Ein Projekt von



Du liebst dein Radfahren! Oft wird die Dehnung als Ausgleich vernachlässigt und unterschätzt. Damit dein Körper auch weiterhin fit und gut gedehnt ist, haben wir diese Dehnroutine speziell für Radfahrer entwickelt. Die Video-Serie ist aus unserer Liebe zum Yoga und zum Radsport für dich entstanden. Die Routine ist ein Geschenk für dich und vollkommen kostenlos.

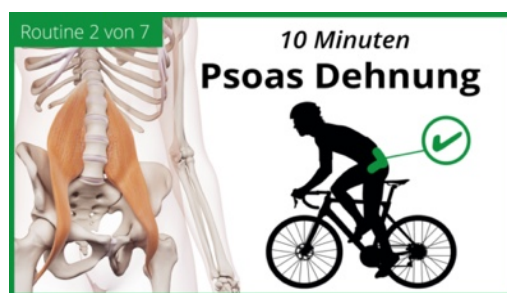
Viel Freude mit den Videos wünschen dir

Silvio von YOGABASICS und Detlef vom MSR-Team

KLICK auf das Bild und komme direkt zum Video!



[Tag 1 - Video, klick!](#)



[Tag 2 - Video, klick!](#)



[Tag 3 - Video, klick!](#)



[Tag 4 - Video, klick!](#)



[Tag 5 - Video, klick!](#)



[Tag 6 - Video, klick!](#)



[Tag 7 - Video, klick!](#)

TIPP: Übe mit Silvio von **YOGABASICS** regelmäßig Online Live über ZOOM. Es gibt auch Yogastunden für Anfänger (bzw. unbewegliche Menschen). Damit bist du optimal gedehnt und kannst deinen Radsport ein Leben lang schmerzfrei genießen!

<https://www.yogabasics.de/yoga-zum-mitmachen>

Die Mecklenburger Seen Runde ist ein einzigartig organisierter Radmarathon für Jedermann. Die üppige Naturkulisse dieses Events ist Ende Mai die Mecklenburgische Seenplatte (und) mit regelmäßigem Training und spezifischer Dehnung meistert wirklich jeder dieses Abenteuer, also die sagenhafte 300 km Marathondistanz. Weitere Infos auf: <https://www.mecklenburger-seen-runde.de/de>