

Training: HIIT

30.11.2023 | 16:00 - 16:45 Uhr | digital

Kalorien verbrennen?

HIIT steht für High-Intensity Interval Training und ist eine beliebte Trainingsmethode, die sich durch kurze, intensive Übungseinheiten auszeichnet. Es kombiniert schnelle und kraftvolle Übungen mit kurzen Erholungsphasen, um den Stoffwechsel anzukurbeln und maximale Ergebnisse in kürzester Zeit zu erzielen.

Gib Gas beim HIIT!

Beim HIIT-Training wechseln sich Phasen intensiver körperlicher Anstrengung mit kurzen Ruhe- oder aktiven Erholungsphasen ab. Dieser Wechsel zwischen hoher Intensität und Erholung erhöht die Herzfrequenz, verbrennt effektiv Kalorien und fördert den Aufbau von Muskelmasse.

Gesundheitspartner:

