

high-impact

Geschrieben von: Christin

Sonntag, den 14. August 2016 um 12:51 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 14. August 2016 um 16:08 Uhr

Es handelt sich dabei um ein anstrengendes Herz-Kreislauf Training, wobei sich teilweise beide Füße gleichzeitig vom Boden abheben (z.B. Hampelmänner, Seilchenspringen etc.) Tendenziell wird der Körper stärker belastet, vor allen Dingen, was Knochen und Gelenke betrifft.

Höherer Kalorienverbrauch als beim low-impact Training.