

low-impact

Geschrieben von: Christin

Sonntag, den 14. August 2016 um 15:48 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 14. August 2016 um 16:07 Uhr

Im Gegensatz zum high-impact Training erfolgt beim low-impact eine geringere Belastung auf den Körper. Es befinden sich immer ein oder beide Füße auf dem Boden. Gut geeignet für Anfänger, Übergewichtige oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ein low-impact Training bedeutet nicht weniger effektiv, sondern es kann auch anstrengend sein. (Moderates Steppaerobic, Fahrrad fahren, Yoga, Pilates etc.)