

Muscle & Condition

Diese Stunde ist ein perfektes Workout für den ganzen Körper.

Im ersten Teil der Ausdauer, wird vor allem die Kondition trainiert. Unter anderem regt es den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an.

Zugleich ist es optimal für das Herz-Kreislaufsystem.

Im zweiten Teil, des Workout-Training's, ist das Muskeltraining. Dort werden gezielt Übungen eingesetzt, die für straffe Beine, Bauch und Po, für einen stabilen Rücken und starke Schulter-, Arme- und Brustmuskulatur sorgen.