info250

INFORMATIONSBLATT FOLGE 250

H.I.I.T meets Yoga

Fettstoffwechsel, maximale Beweglichkeit und Entspannung durch HIIT & FaYo

HIIT - Hochintensives Intervalltraining

Durch das Intervalltraining kurbelst du den Fettstoffwechsel an – übrigens auch noch für etliche Stunden nach dem Training – und du verbesserst deine Kraftausdauer, trainierst das Herz-Kreislauf-System und erhöhst die maximale Sauerstoffaufnahme.

Im anschließenden **FaszienYoga** trainierst Du Deine Gelenke, in dem sie im optimalen Bewegungsumfang stimuliert und bewegt werden, gehst mit Deiner Aufmerksamkeit in die tiefen Strukturen und damit in eine noch tiefere Entspannung im Sinne des YinYoga. Durch dieses Training und die anschließende Gewebsmassage mit den Faszienrollen soll das Gewebe entstaut und gleichmäßig mit Flüssigkeit versorgt werden.