

Mit Gewichten Fett verbrennen!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:57 Uhr -



Mit Gewichten Fett verbrennen!

Gewichtstraining ist eines der wichtigsten Instrumente in Bezug auf Fettverbrennung, während es den gesamten Körper trainiert und die gesamte Fitness optimiert. Es hilft uns Stress abzubauen und das Allgemeinbefinden zu verbessern.

Trainiere, genieße und nehme dabei ab

Gewichtstraining hat also seine Berechtigung im Kampf gegen überschüssige Fettpfunde – doch sollte man niemals die Vorzüge von Kardiotraining oder Funsportarten vernachlässigen, denn gerade eine möglichst große Variation an sportlichen Aktivitäten hilft uns am Ball zu bleiben und nicht aus Eintönigkeit und Langeweile das Handtuch zu werfen.