

4 Fakten, warum du mit Functional Fitness richtig fit wirst

Fitness ist dein Lebensinhalt? Wenn du nicht gerade ein Profisportler bist, ist deine Antwort wahrscheinlich nein. Trotzdem empfinden die meisten Leute, dass Bewegungsübungen ihre Lebensqualität verbessert.

Und das ist genau das, auf das Functional Fitness abzielt. Die Übungen bei Functional Fitness setzen sich zum Ziel, dich und deinen Körper so zu trainieren, dass du im Alltag fitter bist, beispielsweise beim Schleppen der Einkaufstüten, dem Vereinssport oder wenn du deinen Freunden beim Umzug hilfst. Aber warum ist Functional Fitness so effektiv?

4 Fakten, warum du mit Functional Fitness richtig fit wirst

1



Kombination von Kraft- und Ausdauertraining sorgen

für eine maximale Beanspruchung deiner Muskulatur.

2



Komplexe Bewegungsabläufe setzen neue Reize zum Muskelaufbau

und sorgen somit für ein effizienteres Training.

3



Dysbalancen werden durch erhöhte Dehnungsfähigkeit ausgeglichen und

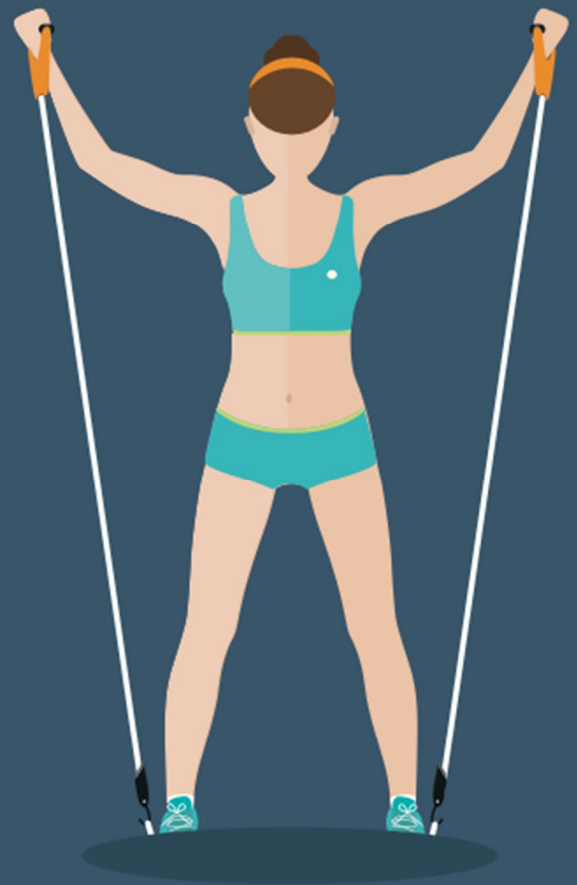
beschleunigen die Regenerationszeit deines Körpers.

4



Dein Körpergefühl steigt, welches in deiner Körperspannung

und Haltung sichtbar wird.



Wenn du mehr über Functional Fitness erfahren möchtest, siehe www.topsport-park.de