Walking unter Herzfrequenzkontrolle

Jens Halfmann

„Nicht der Schnelle, sondern der Ausdauernde kommt ans Ziel“

Beneiden Sie Ihren Nachbarn, der regelmäßig auch bei Wind und Wetter sein Training absolviert ? - Den Vorsatz mit regelmäßigem Jogging / Walking die Gesundheit zu optimieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern haben viele, aber nur wenige schaffen es, alleine Kontinuität im Trainingsprozess zu bewahren. Es werden häufig Fehler gemacht, die die Anfangsmotivation gleich wieder gegen Null gehen lässt. Beste Beispiele hierfür sind falsche Belastung und zu hohe Intensität.
Erfahren Sie mit Hilfe eines intensitätsgesteuerten Ausdauertrainings die richtige Belastung für ein Training zum Erhalt Ihres Gleichgewichts. Sie lernen mit Hilfe eines Herzfrequenzmessgerätes Ihre Belastung zu steuern, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Jens Halfmann: Jahrgang1963, staatl. gepr. Sportlehrer, Personal Coach, SKOLA-MED Trainer, Gründungsmitglied Bundesverband Deutscher Personal Trainer e.V.

Jens Halfmann
SKOLAMED GmbH
Petersberg
53639 Königswinter