

Trainieren wie ein Astronaut

6 min

STAFFEL 2021 – FOLGE 26

Krafttraining ist ein wichtiger Faktor für eine gute Gesundheit. Fit in nur 6 Minuten verspricht ein neues Trainingskonzept, das mit seiner Bio-Feedback basierten Technologie das bisherige Hantelnstemmen in den Schatten stellt. Wie funktioniert dieses Hightech-Training und warum sind starke Muskeln so wichtig für unseren Körper?

Erstausstrahlung:
Mo 28. Jun 2021 18.20 Uhr