

Elliptikus tréner előnyei

- **Bárki számára könnyen kivitelezhető kortól és nemtől függetlenül;**
- magában hordozza a kerékpár egyszerűségét, a futás tökéletességét és a karlendítés izommunkáját;
- az elliptikus tréneren való mozgás hasonló a futáshoz, de nem terheli az ízületeket annyira, mivel nincs becsapódás;
- kellően intenzív rajta az edzés, mert nem tartja a saját súlyunkat, mint a szobakerékpár;
- a karok mozgásával fokozható az izommunka, a kettő az egyben az egyik legjobb zsírégető eszközzé teszi;
- az elliptikus tréneren végzett edzés erős hatással van a comb, a fenék, a has, a vállak, a kar formálásában, valamint az állóképesség, erőnlét fejlesztésében;
- ha nem szeret sem futni, sem szobakerékpározni, ezt az eszközt Önnek találták ki;
- az elliptikus tréner nem csodaeszköz, ne várjon egy alkalommal látható, érzékelhető eredményt.
- **A rendszeresség itt is fontos!**