



Эллиптические тренажёры – это всё ещё новинка в мире спортивного оборудования. Такая своеобразная комбинация беговой дорожки и степпера и велотренажёра. Вы переставляете ноги (как на степпере) или крутите педали с эллиптической амплитудой.

Особый шаг на таком тренажёре даже называется соответствующе: эллипсовидный. Он хорошо воздействует на проблемные зоны: бедра, ягодицы, мышцы ног в целом.

Подобная ходьба называется ещё кросс-тренингом, кажется, что двигаете в воздушном, при этом достаточно упругом, пространстве.

Примечательно, что такой тренажёр даёт возможность двигаться и назад, что существенно сокращает количество непрорабатываемых мышц. При этом негативное воздействие на суставы отсутствует вовсе.

Ручки (верхняя часть тренажёра) сконструированы таким образом, что позволяют одновременно прорабатывать мышцы спины, груди и рук. На встроенном компьютере вы можете задавать дистанцию, оптимальный пульс и время тренировки. Тренажёр оказался столь эффективным, что позволил весьма существенно помочь тем, кто безрезультатно борется с целлюлитом. Возможно, с напастью этой до конца и не справиться, но занятия на подобном тренажёре будут всё-таки гораздо эффективнее всякого рода хирургических вмешательств.