

тренажёр- КАРДИО -ТВИСТ



Барнаул, Россия

Cardio Twister

Всем известно, что для похудения одних силовых упражнений недостаточно. Даже простая диета не всегда может быть залогом успеха: неточный подсчет калорий, замедленный обмен веществ – и вот «эффективный» план питания совершенно не работает на практике. Да и тренировки сердца и сосудов не менее важны для здоровья и иммунитета, чем просто сброс веса. Именно поэтому многие из нас и выбирают занятия на кардиотренажерах.

Но вот проблема – танцевать под музыку умеют и хотят не все, а записываться в спортзал ради того, чтобы три часа в неделю крутить педали велотренажера, кажется многим занятым горожанкам довольно абсурдной идеей. Так что же остается? Конечно, приобретение домашнего кардиотренажера. Сегодня вы узнаете, почему стоит покупать не простой велотренажер, а Cardio Twister.

Как работает Cardio Twister

В отличие от велотренажеров, мини-степперов и беговых дорожек, Cardio Twister позволяет одновременно нагрузить не только ноги, но и верхнюю часть тела. Вы можете ходить на тренажере, работая руками и мышцами спины, и параллельно также задействовать талию, пресс и спину. И все это будет происходить, пока вы сжигаете калории.

Подобный эффект вам может предложить только эллиптический тренажер, но у Кардио Твистера немного другая «специализация». Этот тренажер разработан специально для тех, кто хочет не просто сжечь калории, но и работать над созданием пресса и красивой талии. Во время вращения верхней ручки тренажера вы задействуете косые мышцы живота. А ведь именно от их тонуса в конечном итоге зависит объем нашей талии.

Фитнес-тесты показали, что человек средней тренированности тратит гораздо больше калорий, занимаясь на Cardio Twister, чем на обычной беговой дорожке или велотренажере. Это обусловлено тем, что во время занятий на Cardio Twister работает больше мышц.

Cardio Twister является настоящей находкой для тех женщин, которые не хотят становиться обладательницами мускулистой фигуры и «рельефа». Достаточно заниматься на нем полчаса в день, и вы подтянете тело без особых усилий и финансовых затрат. Ведь цена Cardio Twister равна стоимости трех месяцев занятий в фитнес-клубе.

Плюсом Cardio Twister является и то, что прибор имеет регулируемую нагрузку и стильный дизайн. Кроме того, тренажер не является громоздким и не портит интерьер квартиры.

Мнение фитнес-тренера

Тренажер Кардио Твистер действительно будет полезен тем, кто не хочет плавать, танцевать или заниматься аэробикой. Кроме того, тренировка в домашних условиях очень удобна для многих людей. Этот тренажер довольно необычен, так что скучающим дамам, которым надоели дорожки и эллиптические тренажеры, он поможет открыть «второе дыхание».

Однако Cardio Twister не лишен недостатков. Прежде всего, небольшой ход педалей не позволяет достичь по-настоящему впечатляющей интенсивности тренировок. Если вы хорошо подготовлены, вам придется или увеличивать до предела скорость, или продлевать время тренировок, чтобы добиться хороших результатов в сжигании жира.

Работа с верхним рычагом тренажера требует некоторой сноровки. Обычно многие начинают «дергать» рычаг за счет мышц рук, а необходимо скручиваться за счет мышц корпуса и талии. Так что сноровка вам не помешает.

Перед тренировкой на Cardio Twister обязательно нужно размяться на полу на базовых шагах, растянуть косые мышцы живота, квадрицепс, бицепс бедра, внутреннюю поверхность бедра и поясницу. Интенсивность нагрузки стоит повышать постепенно, даже если вам и кажется, что работа на тренажере дается легко и просто.

Cardio Twister позволяет тренироваться с одинаковой интенсивностью или устраивать настоящий интервальный тренинг. Главное – работать примерно полчаса каждый день, и этот тренажер обязательно поможет вам сжечь лишний жир.

Цена: **5 200 руб.**

Тип объявления:
Продам, продажа, продаю

Торг: уместен

Кошелев Александр

8-9039476761