

Γιατί;

Υψηλής αποδοτικότητας αερόβια γυμναστική για όλο το σώμα, που βασίζεται στις ειδικές ελλειπτικές κινήσεις. Οι κινήσεις αυτές ενεργοποιούν το μεταβολισμό και τονώνουν τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, χωρίς να προκαλούν κραδασμούς και αχρείαση ένταση πάνω στις αρθρώσεις και στους συνδέσμους.

Τι γυμνάζουμε;

Με το σωστό όργανο και τον κατάλληλο πρόγραμμα, σχεδόν τα πάντα.

Συστήνονται κυρίως για:

Βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αύξηση του μεταβολισμού, καύση θερμίδων, μείωση λίπους, ταυτόχρονη εκγύμναση άνω και κάτω άκρων.



Πλεονεκτήματα

Φυσικότερη κίνηση, ελάχιστοι κραδασμοί, ταυτόχρονη εκγύμναση χεριών- ποδιών, δυνατότητα αντίθετης κίνησης (προς τα πίσω, ασφαλές για τα γόνατα, κατάλληλο για όλες τις ηλικίες.

Ενδεικτικό πρόγραμμα για αρχαρίους:

Πριν και μετά από κάθε προπόνηση, κάντε ένα πεντάλεπτο ασκήσεων. Συχνότητα άσκησης 3 φορές την εβδομάδα. Μεταξύ δύο προπονήσεων θα πρέπει να παρεμβάλλεται μια ελεύθερη ημέρα, χωρίς άσκηση.

Εβδομάδα 1:

2 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 2 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 2 λεπτά ελλειπτικό.

Εβδομάδα 2:

3 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 3 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 2 λεπτά ελλειπτικό.

Εβδομάδα 3:

4 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 3 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 3 λεπτά ελλειπτικό.

Εβδομάδα 4:

5 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 4 λεπτά ελλειπτικό - 1 λεπτό γυμναστική - 4 λεπτά ελλειπτικό.

Δείτε ακόμα:....

- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω ένα ελλειπτικό
- Πρόγραμμα σε ελλειπτικό όργανο