



Hodanje, trčanje, vožnja bicikle, penjanje uz stepenice ili trčanje u mestu spadaju u osnovne oblike cikličnih aktivnosti.

Kardo trenažeri su dizajnirani upravo sa ciljem da nam omoguće ovakav rad. Koriste se za razvoj aerobne izdržljivosti u fitnessu (moguće je koristiti ih i za anaerobni rad), što omogućava pozitivan uticaj na kardiovaskularni i respiratorni sistem, kompoziciju tela (skidanje masnih naslaga i toniziranje).

U našem studiju možete vežbati na sledećim cardio trenažerima

Treadmills

Bike Med

Wave

Elliptical