

Секреты эффективных тренировок на эллиптическом тренажере от фитнес-консультанта PROXIMA



Как подобрать эллиптический тренажер для похудения? Какие тренировки помогут при болезнях суставов и позвоночника? Как правильно составить программу тренировок и распределить нагрузку? Сколько нужно тренироваться? Что такое хороший эллиптический тренажер?

На эти и многие другие вопросы ответит фитнес-консультант PROXIMA

{youtube}HCXnkC8cmQk{/youtube}