**Эллиптический тренажер для похудения**

Красивое стройное тело – мечта каждой девушки. Только благодаря интенсивным тренировкам, правильному питанию и регулярным косметическим процедурам, можно достичь желаемого результата. Именно орбитек был создан для такой цели, позволяет держать в тонусе сразу все мышцы.

**Эллиптический тренажер: особенности занятий**

Идеальная кардионагрузка, интенсивная проработка всех групп мышц, большинство вариаций тренировок – особенности орбитека. Кроме процесса похудения и избавления от лишней жидкости, изделие используется для наращивания мышечной массы.

**В чем преимущества эллипсида для похудения?**

Главные из них:

* Отсутствие нагрузки на спину за счет одновременной работы мышц спины и ягодиц.
* Безопасность: даже люди, травмированные ранее, могут спокойно заниматься на тренажере, не беспокоясь за свое здоровье.
* Многообразие вариантов тренировки: бег, лестница или ходьба. Возможность настройки скорости, наклона.
* Отличное средство в борьбе со стрессами, идеально отвлекает от внешних забот и переживаний.

Процесс достаточно прост: ноги двигаются по естественной траектории по эллиптической. Одновременно с ними в постоянном движении руки, которые также получают дополнительную нагрузку.

**Орбитек: основные регулировки**

Вращение регулятора позволяет изменять нагрузку на организм. Если его повернуть против часовой стрелки, то она будет снижена. Если повернуть по часовой – наоборот, увеличена. Очень удобна электрическая панель управления, которая позволяет делать это на определенном экране, путем нажатия специальных кнопок.

Неподвижные и подвижные поручни входят в оснащение эллипсоида. Для новичков предназначен первый вариант, через 5-7 занятий, можно браться за второй. Это позволит по нарастающей увеличивать нагрузку.

Тренировка должна быть легкой: не стоит силой дергать за подвижные поручни. Основное назначение прибора – это кардиотренировка, направленная на количество повторений, без усилий.

**Начало занятий на похудение**

Первоначально разберитесь, как правильно становиться на эллипсоид: держитесь за неподвижные поручни и ставьте ноги на педали, находящиеся в нижнем положении. По очереди ставим каждую ногу, сохраняя равновесие. Затем можно приступить к выполнению упражнений. Все движения старайтесь делать плавно, легко, без дополнительных усилий. После окончания тренинга, также аккуратно выходите из орбитека.

На вас должна быть удобная спортивная одежда и обувь (кеды или кроссовки). Желательно покупать специальную термоодежду, которая будет способствовать скорейшему выводу жидкости из организма. При этом, ваше тело будет полностью сухим, за счет особенностей ткани.

Соблюдайте ровную осанку, чтобы не напрягать лишний раз спину. Голову держите прямо, для облегчения шейного отдела от нагрузки. Движения осуществляйте плавно, ритмично.

**Длительность занятий, чтобы сбросить вес**

Эллипсоид – отличный тренажер для занятий в зале или в домашних условиях. Его особенность – высокая эффективность и безопасность. Изделие широко распространено в продаже, всегда доступно по цене.

Чтобы похудеть, не нужно сразу с головой уходить в тренировки, делать это каждый день и достаточно длительное время. Это будет огромной ошибкой. Так вы быстро устанете, организм быстро не сможет восстановиться, и вам все надоест.

Поэтому придерживайтесь следующих правил:

1. Соблюдайте питьевой режим на протяжении всего дня. Это не менее 2 литров чистой воды.
2. Первый день тренировки – максимум пол часа. С каждым разом, увеличивайте время на 10-20 минут.
3. Сразу делайте упражнения в лайтовом режиме 2 раза в неделю. Постепенно увеличивая до 3. Этого будет вполне достаточно для похудения.
4. Даже если вы все делаете в домашних условиях, обязательно наденьте спортивную обувь и одежду. Так вы создадите определенную атмосферу и личный комфорт.
5. Для достижения максимального результата, правильно питайтесь, делайте обертывания, скрабирования и массажи.

Многие женщины не знают, как похудеть, стесняются тренажерных залов, всевозможных групповых занятий. Ответ очень прост: главное, начните. И именно эллептический тренажер, будет началом в этом нелегком пути, под названием «похудение» и «фигура мечты».