

# **ElliptiGO im Vergleich mit anderen Sportarten**

## **ElliptiGO im Vergleich zum Laufen**

- schonende Bewegung ohne Aufschlag
- leichtes Training auch mit Gelenkproblemen
- längeres und intensiveres Training mit kürzeren Pausenzeiten
- größere Distanzen – flexible Trainingsstrecken
- hohe Geschwindigkeit und die große Leistungsfähigkeit berauschen beim Training

## **ElliptiGO im Vergleich zum Radfahren**

- bessere Trainingsposition – keine Schmerzen
- erfolgreicherer Training in kürzerer Zeit im Po, Rücken, Nacken oder in den Schultern
- flexible körperliche Betätigung minimiert die Belastung auf Knochen und Gelenke
- aufrechte Fahrposition verbessert die Übersicht und erhöht die Sichtbarkeit im Straßenverkehr

## **ElliptiGO im Vergleich zum Crosstrainer**

- frische Luft genießen und Natur erkunden
- flexible Schrittlänge und Winkel einstellbar
- Balance halten fördert die Muskulatur
- Teilnahme an organisierten Fahrten und Events möglich