

Diät-Tipps!

Beitrag von „Brotkopf“ vom 5. März 2006 21:38

einen crosstrainer kann ich nur empfehlen! hab mir vor einem jahr einen gekauft (für 200 €, mir wurde gesagt das ist das mindestens ist was man investieren muss um ein halbwegs ordentliches gerät zu haben) - und seitdem gehe ich fast jeden tag ne halbe stunde drauf!

am anfang ist es sehr anstrengend, aber es macht spaß, und es geht wirklich in sämtliche muskeln (beine, po, bauch, rücken, arme)!

klar, 200 € sind nicht wenig, aber für mich war es ne super investition, denn ich kann mich vor allem im winter schlecht motivieren noch abends raus laufen zu gehen, der crosstrainer steht vor dem fernsehn - mit fernseh oder musik gehts doppelt so einfach!!