

## **Training für Beine und Po**

Die Beinbewegungen und Kraftanforderungen beim SNAIX Braining sind vergleichbar mit denen beim Ergometertraining. Zusätzlich werden aber auch z.B. die außenliegenden Muskeln im Oberschenkelbereich (Bereich der sog. "Reiterhosen") gefordert und eingesetzt.

So lässt sich "ein Zuviel" an Po und Beinen sehr gut und sehr einfach beim Fahren auf dem SNAIX NeuroBike abtrainieren.