

- efektivní a bezpečné kondiční cvičení, které tělo zaměřuje rovnoměrně
- plynulý pohyb bez otřesů
- procvičuje všechny velké svalové skupiny těla
- vysoký energetický výdej
- cvičení může mít aerobní i anaerobní charakter - intenzitu si volí každý sám
- vhodné i pro cvičence s některými zdravotními hendikepy - výborné rehabilitační cvičení
- výborný doplňkový trénink pro jiné sporty
- cvičení lze provozovat po celý rok