## STREETSTEPPER – Was ist das?

Der Streetstepper ist ein Outdoortrainingsgerät, quasi wie eine Art Stehfahrrad, auf dem gesteppt wird.

Der Streetstepper verfügt über einen Fahrradlenker und – wichtig – über zwei unabhängig funktionierende Stepphebel (Pedale). D.h. beide Pedale sind nicht miteinander gekoppelt.

Und ja, natürlich: Der Streetstepper hat keinen Sattel.

Der Stepper bzw. der Stepantrieb funktioniert nur mit dem Eigengewicht des Fahrers.

## <u>Steppen – Radfahren - Laufen</u>

Der Streetstepper kombiniert Steppen mit Radfahren und ist dabei so effektiv wie Laufen.

Der (Haupt-)Nutzen des Streetsteppers besteht genau darin, dass der Stepper keinen Sattel hat und der Trainierende in aufrechter Körperhaltung unterwegs ist.

Bergauffahren mit dem Stepper kann dabei grundsätzlich ganz schön anstrengend sein – aber im allgemeinen hängt es vom Trainingszustand ab. Und der lässt sich verbessern. Bergab steht man einfach und lässt sich rollen. Die Pedalen sinken dabei auf den tiefsten Punkt.

Gebremst wird mit üblichen Fahrradbremsen am Lenker.

Genug gesessen!! Raus auf den Stepper!!

**Vorteile Streetstepper:** 

aufrechte K\u00f6rperhaltung (keine Zwangshaltung wie beim Rennrad)

stoßfreie Stepbewegung

- bei Rücken- und Gelenkproblemen ist der Bewegungsablauf und das

Training auf dem Streetstepper optimal

Training an der frischen Luft

Trainings- und Fortbewegungsgerät

für Gesundheits-, Reha- und Leistungssport

Technisch: Nicht miteinander gekoppelte Hebel

**Geführte Touren und Personal Training** 

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING bietet geführte Streetstepper-Touren und

Personal Training in und um Baden-Baden.

Das Training und die geführten Touren finden in hügeligem Terrain statt.

Gerne können Sie bei uns einen Fahrradhelm ausleihen.

Trainings-Kunden können jederzeit mit dem Streetstepper Personal

trainieren.

Eine Kombination von sinnvollen, individuellen Trainingselementen mit dem

Streetstepper-Training ist hoch effektiv.

Anfrage / Mail: info@aktiv-training.de

## Mehr finden Sie hier:

http://www.streetstepper-baden.blogspot.de/

http://streetstepper-instructor.blogspot.de/

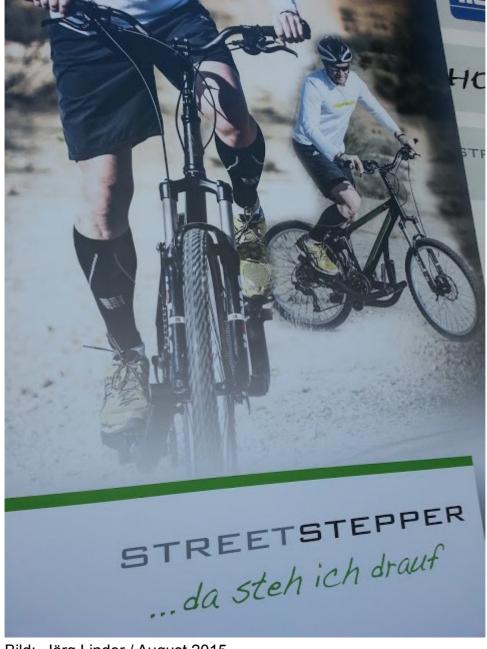


Bild: Jörg Linder / August 2015