

Februar 2016

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.

Steppen – Radfahren - Laufen

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 gegessen!! Raus auf den Stepper!!

Vorteile Streetstepper:

- aufrechte Körperhaltung (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.

Personal Trainings-Kunden können jederzeit mit dem Streetstepper 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-baden.blogspot.de/>

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



Bild: Jörg Linder / August 2015