

## STREETSTEPPER - Kurzinformation

- Der Streetstepper ist die Alternative zum Fahrrad – insbesondere bei Rücken- oder Gelenksproblemen.
- Er ermöglicht Bewegung und Training an der frischen Luft in einer optimalen biomechanischen Position bei niedriger Herzfrequenz
- Er vereint die Effektivität des Laufens mit der Dynamik des Rad Fahrens
- Die Kombination aus aufrechter Körperhaltung und stoßfreier Stepp-Bewegung ist einzigartig
- Er schult Koordination und Körperbalance und trainiert/aktiviert den Großteil der Muskelgruppen des menschlichen Bewegungsapparates



Die natürliche Haltung des Menschen ist Stehen, die natürliche Bewegung ist Gehen. Über das Stehen und Gehen wird die Skelettmuskulatur angesteuert. Der Streetstepper wurde auf die Physiologie des stehenden/gehenden Menschen hin konstruiert und ermöglicht Bewegung und Herz-Kreislauf-Training in der natürlichen, aufrechten Haltung mit der Fahrdynamik des Fahrrades. Der Streetstepper vereint die Vorteile des Laufens und des Rad Fahrens ohne deren Nachteile und definiert ein neues, einzigartiges Körper- und Bewegungsgefühl mit überragender Effektivität und hohem Spaß- und Motivationsfaktor.

### **Trainingsgerät mit therapeutischen Effekten**

Der Oberkörper bleibt beim Fahren aufgerichtet und ist ständig in Bewegung, um das Gleichgewicht zu halten. Das trainiert die tief liegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule, die entscheidend für einen gesunden, schmerzfreien Rücken sind. Zusätzlich stärkt das Fahren mit dem Streetstepper auch viele andere Muskelgruppen des Körpers. Dadurch ist die Fahrt auch ein gutes Ausdauer- und Krafttraining für den gesamten Körper. Ebenso werden die koordinativen Fähigkeiten geschult und der Gleichgewichtssinn verbessert.

Ausreichend Bewegung ist ein Schlüssel zu besserer Gesundheit und weniger Rückenbeschwerden. Wir sitzen zu viel! Eine Sportart oder ein Sportgerät, das man gerne und regelmäßig benützt, ist für viele Rückenpatienten der Wendepunkt in ihrer Leidensgeschichte. Trainer, Sportler, Physiotherapeuten, Orthopäden und tausende Kunden bestätigen die Effektivität des Streetsteppers bei Rücken- oder Gelenksproblemen.

## Dr. Gerhart Handle

*Facharzt für Orthopädie und Sportorthopädie*



„Ich halte den Streetstepper aus orthopädischer und sportmedizinischer Sicht für einen Hit, weil er folgende Vorteile bietet:

- ✓ Gleichmäßige konzentrische Muskelbelastung
- ✓ Ideal für Hüft-, Knie- und Sprunggelenke (schonendes Gelenk-Muskel-Koordinationstraining und Herz-Kreislauftraining ohne schädigende Extrem- oder Stoßbelastungen)
- ✓ Aufrechte Körperhaltung und keine WirbelsäulenZwangshaltung wie etwa am Fahrrad. Dies vermeidet Probleme in der Hals- und Lendenwirbelsäule, mit denen viele Sportler zu kämpfen haben“

Der Streetstepper wurde aufgrund seiner gesundheitsfördernden Wirkungsweise mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet:



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.

Weitere Infos bei: AGR e.V., Stadler Straße 6, 27432 Bremervörde, Tel. +49 4761 926 358 0, [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## STREETSTEPPER-TESTEN



Der Streetstepper kann an zahlreichen Standorten bei unseren Instruktoren und Händlern getestet werden.

Alle Standorte unter: [www.streetstepper.com/de/streetstepper-testen-kaufen](http://www.streetstepper.com/de/streetstepper-testen-kaufen)

Der Instruktor oder Händler wird Ihnen eine kurze Einschulung geben: sicheres Auf- und Absteigen, Bedienung der Schaltung und der Bremsen und Tipps zur Fahrtechnik. Nach wenigen Minuten werden Sie sich auf dem Streetstepper wohl fühlen und das einzigartige Gefühl des aufrechten Fahrens genießen können. Streetsteppen macht einfach Spaß!

Das Streetstepper-Testen ist kostenlos und unverbindlich.

Wenn Sie Gefallen am Streetstepper finden, können Sie in weiterer Folge beim Instruktor oder Händler eine geführte Tour buchen, einen Streetstepper ausleihen oder käuflich erwerben.

Martin Buchberger, Geschäftsführer

STREETSTEPPER

*...step outside*