

# 3G BIKES

Long Beach  
California

# 3G BIKES

Long Beach  
California



# 3G BIKES

Long Beach  
California



## StepperBike

Misure e pesi :	Lunghezza 157 cm Peso: 18 kg Altezza : 114 cm Carico Max.: 150 kg
Cambio	Interno Shimano Nexus 7velocità o deragliatore esterno Shimano 7-velocità
Cerchi e ruote	Anteriore : 24" x 3,45" Posteriore : 20" x 3,45" Sgancio rapido ruota anteriore Scatto libero
Colori	Nero    Bianco
Freni	Anteriore : a U Posteriore : a U
Telaio	Alluminio 6061
Pedane	Legno di acero canadese
Manubrio	Completamente regolabile
Accessori	Porta borraccia Parafango posteriore Cavalletto



.....one step ahead



**FitBike**

FitBike S.r.l.  
Via A. Casati 2/o  
20853 Muggiò (MB) - Italia  
Tel. +39 340 49 62 0 727  
e-mail: [info@fitbike.it](mailto:info@fitbike.it)  
web : [www.fitbike.it](http://www.fitbike.it)



**FitBike**

## StepperBike

### COS'È UNA STEPPERBIKE?

3G Stepper bike è un nuovo concetto rivoluzionario sviluppato per unire il fitness con l'andare in bicicletta. Utilizza delle pedane al posto dei pedali, che generano un movimento di tipo verticale anziché circolare come nelle normali bici. Esalta in modo naturale una corretta postura perché non presenta una sella, e la spina dorsale è equilibrata grazie alla posizione verticale. Questo aiuta anche ad allenare la parte superiore del corpo, come muscoli delle braccia, dorsali, pettorali e addominali. I movimenti fluidi ed ergonomici prevengono le articolazioni ed i muscoli da eventuali danni da sforzo. Le speciali ruote assorbono i piccoli dislivelli.

### 3G STEPPER BIKE È ADATTA A TUTTI!

Non importa se tu sia un atleta o meno. Anche i bambini o le persone in età avanzata possono facilmente usare la Stepperbike 3G. Questa bicicletta è progettata per tutta la famiglia. La combinazione di allenamento di resistenza e di prevenzione fa sì che Stepperbike 3G sia il migliore strumento per il fitness disponibile per l'esterno. Si può usare in diversi modi: per andare a lavorare, in palestra o semplicemente per godersi l'aria fresca.

### EFFETTI DELL'ALLENAMENTO

Grazie all'effetto che ha sul fisico è l'allenamento cardio e di coordinamento ideale. Ha effetto sulle principali " aree problematiche " tonificando sensibilmente glutei, cosce ed addome tanto da essere definito un vero e proprio assassino della cellulite! La speciale posizione eretta, aiuta ad allenare anche la parte superiore del corpo, come braccia, dorsali, lombari e pettorali. La 3G Stepperbike è in uso nelle palestre per i corsi esterni, come terapia fisica, riabilitazione, in strutture sportive e molto altro ancora.



### CORRERE SÌ... MA SU UNA STEPPERBIKE

Molte persone amano correre e fare jogging per tenersi in forma e in salute. Purtroppo, molti runner, durante la loro vita, incorrono in problemi legati alla corsa dovuti ad un continuo impatto sulla superficie rigida che origina un effetto traumatico continuo sulle articolazioni nel corso del tempo.

Allenandosi utilizzando Stepperbike, si riduce notevolmente l'impatto traumatico generato dalla corsa sull'asfalto, sia sulle articolazioni che sulla muscolatura. Risulta ideale per l'articolazione dell'anca, del ginocchio e della caviglia.

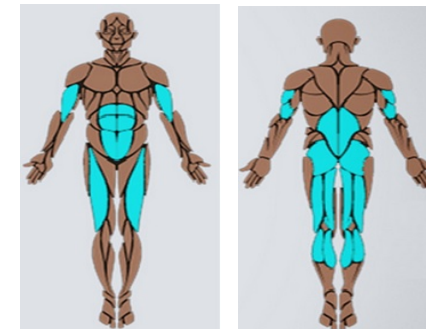
### IN BICI SÌ... MA IN PIEDI

La posizione eretta che si assume sulla Stepperbike è naturale e funzionale, e permette di assumere una corretta postura, poiché è ideale per tutta la colonna vertebrale e le ginocchia. I polsi



non devono sorreggere tutto il peso del busto come su una bicicletta normale. La posizione eretta, evita anche la compressione del piano perineale, che è tipico della pratica ciclistica.

Infatti, quando si sta seduti sul sellino di una bicicletta, la maggior parte del peso del corpo grava su un'area molto piccola, la regione perineale, nella quale si trovano strutture anatomiche importanti come arterie, prostata, uretra, vasi sanguigni e fibre nervose l'apparato urinario e quello genitale, si trovano pertanto ad essere compressi dal proprio peso.



### BENEFICI

1. Tonifica gambe, glutei, cosce, addominali, dorsali, braccia, colonna vertebrale e tutta la schiena;
2. Brucia molte più calorie rispetto ad una bicicletta normale;
3. Permette di allenare il corpo evitando l'impatto e i danni di usura per le articolazioni;
4. Fornisce un allenamento simile a quello del jogging;
5. Aumenta la resistenza cardiovascolare;
6. È raccomandato per persone che stanno guarendo da lesioni muscolari e come terapia riabilitativa.

