



## Fit mit FitWip-3D

FITWIP-3D IST EIN MODERNES Vibrationsgerät, das gerade auch als Ergänzung zum Training des Radsportlers sinnvolle Aufgaben übernehmen kann. Eine wippende Standfläche bringt den Körper ständig aus dem Gleichgewicht. Der Gleichgewichtssinn aktiviert eine Vielzahl von Muskelgruppen, welche das Gleichgewicht bei einer Frequenz von bis zu 1800-mal pro Minute aufrecht erhalten. Tiefen- und Skelettmuskulatur werden intensivst trainiert. Die große Anzahl von Muskelkontraktionen führt im Körper zu einer Aktivierung des gesamten Stoffwechsels. Je nach Hubhöhe und Frequenz wird damit der Muskelaufbau gefördert, man erreicht eine Muskellockerung, unterstützt die Muskeldehnung oder schult das Gleichgewicht. Gerade in der Vorbereitungszeit, die für den Radsportler demnächst wieder beginnt, können sehr positiv ergänzende Effekte die allgemeine Leistungsfähigkeit erhöhen, vernachlässigte oder bewusst ausgewählte Muskelgruppen gestärkt, muskulären Dysbalancen entgegengewirkt, Schmerz abgebaut, Beweglichkeit gefördert, Entspannung hergestellt werden. Infos: Bauer Sportgeräte GmbH, Arnbrucker Str. 40, D-93444 Kötzing, Tel. 09941/904030, eMail: fitwip@aol.com, [www.fit-wip.de](http://www.fit-wip.de)