



## Sypoba Fitness Basic



Das Modell Basic gilt als Basismodel. Dieses Modell empfiehlt sich für ein erstes Gleichgewichtstraining und Basisübungen im Stabilisations- und Kräftigungsbereich.

CHF 189.00

### Die Vorteile von Training mit Sypoba

- Mehrdimensionales Training
- Kreiselübungen in Hüft- und Schulterbereich möglich
- Dysbalancen werden vermieden und ausgeglichen
- Unzählige Übungsmöglichkeiten (Stehe, Sitzen, Knien, Liegen)
- Individueller Übungsausbau inklusiv Hilfsmittel (Xbase, Xtube, Ball, Kurz- und Langhanteln)
- Gelenke werden geschont
- Aussergewöhnliche starke Beeinflussung der Schwerkraft
- Mentale Stärke wird durch stetige Konzentration gefördert
- Fettverbrennung durch intensive physische Belastung
- Progression im Schwierigkeitsgrad
- Hoher Spassfaktor im Training

### SYPOBA - Trend Made in Switzerland

Was ist SYPOBA? Das System Power in Balance ist nicht nur ein Trainingsgerät, sondern vielmehr ein Trainingssystem mit einer einzigartig effizienten Philosophie. Sein Gründer Robin Städler, diplomierter Sportlehrer und Konditionstrainer im Spitzensport, hat dabei seine Erfahrungen aus mehr als 15 Jahren Engagements im Spitzensport einfließen lassen. Sein System kann so vielseitig auf- und ausgebaut werden, dass er mit SYPOBA nicht nur im Spitzensport, sondern auch in der gesamten Fitnessbranche und selbst in der Rehabilitation Fuss fassen konnte. Auch im Bezug auf das Alter, sind SYPOBA keine Grenzen gesetzt. SYPOBA hat in der Schweiz bereits eine Welle der Begeisterung ausgelöst, welche sich nach und nach in ganz Europa und immer mehr auch weltweit auszudehnen vermag.



## **Warum ist SYPOBA so beliebt?**

Die Stärken von SYPOBA zeigen sich auf verschiedenen Ebenen. Mit einem kleinen Gerät kann nämlich mit geringem finanziellem Aufwand und ohne externe Energie, sowohl In- als auch Outdoor trainiert werden. Zudem widerspiegelt die hohe Lebensdauer des Trainingsgerätes die hohe Qualität des Produktes. Da nun beim Training die Faktoren Stabilisation, Kräftigung, Koordination und Konzentration stetig ineinander fließen, wird nicht nur sehr komplex, sondern auch äusserst effizient trainiert. Was will Mann oder Frau also mehr? Mit gesundem Training bringen Sie sich so in Form für die Badesaison und auch die Zeit danach. SYPOBA lässt Sie nicht nur gut aussehen, es fördert auch noch Ihre Gesundheit. Gesund und fit durch Schweizer Qualität.

## **Was unterscheidet SYPOBA von anderen Balance-Geräten?**

Das SYPOBA wird, im Gegensatz zu anderen Balancegeräten, dynamisch geführt. Dieser Unterschied ist ein wesentlicher Bestandteil des gesamten SYPOBA Trainings. Bei statisch geführten Balancegeräten bewegt sich die Amplitude lediglich im Kreis, vor und zurück oder seitlich, jedoch immer an gleicher Stelle. Die dynamische Bewegung bringt viele Vorteile mit sich: eine Verbesserung in der Antizipation, eine höhere neuromuskuläre Koordination, verbesserte Reflexe, eine Erweiterung der Reflexbewegungen, eine Verringerung der muskulären Dysbalancen, eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit und ein erhöhtes Wohlbefinden. SYPOBA ermöglicht verschiedene Bewegungen gleichzeitig. Durch die frei geführte Rolle wird nicht nur eine Kippbewegung seitlich erzeugt, sondern auch ein Gleiten von einem Ende zum anderen. Mit dieser freien und seitlichen Bewegung wird stark gegen die Schwerkraft gearbeitet und somit müssen etliche Kräfte mobilisiert werden, um so das Gleichgewicht weiterhin halten zu können. Diese Zweidimensionalität erzeugt eine vertikale sowie eine horizontale Bewegung. Dadurch wird der Trainingsreiz, im Vergleich mit anderen Balance-Geräten, um ein Vielfaches erhöht.

## **Anwendungsbereiche:**

Das SYPOBA-Trainingsgerät ist für Kinder und Erwachsene (3-99 Lebensjahre) geeignet. Gerade in unserer hoch technisierten Welt, in der die Menschen vermehrt im Sitzen arbeiten, werden Körperteile oft zu wenig aktiviert und belastet. Dies ist eine der Hauptursachen der modernen Zivilisationskrankheiten. Mit SYPOBA-Trainingseinheiten kann mangelnde Bewegung in kurzer Zeit und auf spielerische und unterhaltsame Art ausgeglichen werden. Es wirkt präventiv und gesundheitsfördernd!

SYPOBA bringt Fortschritte in jeder Sportart, in welcher die Faktoren Kraft, Koordination, Stabilisation und Konzentration Grundvoraussetzungen für eine gute Technik sind!

In Schnellkraftsport-, Ausdauer- oder Koordinationssportarten ist Körperstabilität ein wesentlicher Teil für die Leistungsentwicklung. Durch einseitige Bewegungen entstehen muskuläre Dysbalancen, welche in der Folge zu muskulären und sogar Gelenksüberbelastungen führen können. Durch das komplexe SYPOBA-Training können solche Veränderungen auf den passiven Bewegungsapparat (Verschiebung der Körpersymmetrie) präventiv vermieden oder ausreichend verringert werden.

Es können somit folgende Anwendungen unterschieden werden:

- Aufbautraining
- Prävention



- Trainingstherapie
- Rehabilitation
- Animation

Um das Training zu einem späteren Zeitpunkt intensivieren zu können, bietet dieses Modell, im Gegensatz zum Modell Kids, alle Ansteckmöglichkeiten für das Zubehör.

Das Modell Fitness Basic besteht aus:

- Trainingsplatte (30x60 cm)
- Alurolle mit Gummiringen
- Übungsposter

Empfohlen für:

- SYPOBA-Beginner
- Hobbysportler
- Fitnessbegeisterte
- Leistungssportler

Als Option lieferbar: SYPOBA DVD Basic 1 beinhaltet:

- Trailer (Motivationssequenz)
- Funktionen (Wie wende ich das SYPOBA an)
- Übungsanweisungen (Was muss ich beim Trainieren beachten)
- Workout (Training zum mitmachen)
- Interview (Mit SYPOBA Erfinder Robin Städler)