

# Die Fitness-Schnecke ist ein sportmedizinisch getestetes Trainingsgerät für das Ganzkörpertraining, Balance- und Koordinationstraining.



Das gelenkschonende Training wird durch die besondere Formgebung erreicht, da diese sich optimal der menschlichen Anatomie anpasst. Insbesondere bieten die flachen und gewölbten Seiten unterschiedlichste Möglichkeiten, den Schwierigkeitsgrad der Übungen selbst zu bestimmen.

Das macht die Fitness-Schnecke beliebt bei Jung und Alt. Gegenüber herkömmlicher Gymnastikbälle und Balancetrainer können mit der Fitness-Schnecke alle Muskelpartien trainiert werden. Zusätzlich gibt dieses Trainingsgerät mehr Stabilität und Halt bei der Ausführung der Übungen.

## Dehnung



Durch die Dehnübungen werden muskuläre Dysbalancen verringert und behoben.

## Arm- & Brustmuskulatur



Während den Arm- und Brustmuskulaturübungen wird die Intensität des Trainings erhöht.

## Bauchmuskulatur



Während den Bauchmuskelübungen bietet die Fitness-Schnecke optimalen Schutz für die Wirbelsäule.

## Gesäßmuskulatur



Das Training der Gesäßmuskulatur findet rücken- und gelenkschonend statt.

## Rückenmuskulatur



Die Fitness-Schnecke ermöglicht eine schonende und intensive Kräftigung der Rückenmuskulatur.

## Balance & Koordination



Balance, Koordination und Reaktion werden mit leichten bis schweren Übungen trainiert.

## Beinmuskulatur



Durch die Vielfältigkeit der Fitness-Schnecke wird die gesamte Beinmuskulatur gekräftigt und gestrafft.

## Beckenbodengymnastik



Die Fitness-Schnecke bietet optimale Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur mit spürbarem Erfolg.

## Gymnastik



Die Fitness-Schnecke ermöglicht zahlreiche Gymnastikübungen.

Weitere Informationen rund um die Fitness-Schnecke finden Sie unter [www.fitness-schnecke.de](http://www.fitness-schnecke.de)



Wilhelm-Soehle-Str. 17  
71540 Murrhardt  
Deutschland

Telefon 07192 6495  
info@fitness-schnecke.de  
www.fitness-schnecke.de

