



fitenfun@skynet.be

www.fitenfun.be

+32/474 567 562

## ***Bikestepper***

Feel free.. & be healthy!!



## De revolutie...in fitness en wellness!

### **Wat is bikesteppen?**

De Batavus BikeStepper is het beste te vergelijken met een fitness stairclimber of stepper maar dan op wielen. Je stept heen en weer op de esdoorn voetplanken die dan verbonden zijn met een kettingaandrijving en dat zorgt voor een juiste aandrijving op het achterste wiel.

Het weerstandniveau kan je regelen met 7 versnellingen zodat de bikestepper het loop-en starimaister effect zeker weet te evenaren.

Trainen op een Batavus Bikestepper levert voor een persoon van 80 kilogram een calorieverbruik van ongeveer 150,0 calorieën per 15 minuten op. Dit komt overeen met het verbruik van 15 minuten lopen aan een intensiteit van 10 km/uur.

Zie <http://www.gezondweb.be/GezondWeb/Rubrieken/testjezelf/caloriemeter.htm>

## De voordelen van een BikeStepper op een rijtje:

- Met een Batavus BikeStepper kunt u op een zeer effectieve en leuke manier op korte tijd intensief trainen met als doel algemene spierontwikkeling en conditieverbetering.
- De beweging stimuleert dezelfde spiergroepen als bij het lopen, dit echter met veel minder belasting op uw gewrichten.
- Het is een zeer complete en plezierige beweging.

## Cardiovasculair Toestel

De work-out methode van de Batavus BikeStepper is op de eerste plaats een leuke cardiotraining **in openlucht!**

De levert dan ook alle voordelen op van een cardiotraining op:

- verbetering uithoudingsvermogen
- vermindering vetpercentage
- verbetering lichaamssamenstelling
- vermindering lichaamsgewicht
- verbetering spieruithoudingsvermogen
- verhoging algemene weerstand
- heeft een gunstig effect op de bloeddruk
- verbetering hartfunctie

**Je geniet bovendien van de buitenlucht en door het afwisselen van je traject blijft deze training boeiend en afwisselend.**

## Spiergroepen en oefeningen

De Batavus BikeStepper is ook een revolutionair nieuw fitnessapparaat voor de heupen, billen en dijen. Het geheim van de Batavus BikeStepper is dat hij niet alleen van boven naar beneden beweegt, maar ook van links naar rechts. Zo verstevigt het heupen en billen, maar tegelijkertijd ook uw dijen en buikspieren!! Bovendien, door het steeds verleggen van je lichaamsswaartepunt bij het trainen, versterkt het je bil- been- en rugspieren.

## Demo op

[http://www.youtube.com/watch?v=2mpG0BFaSW0&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=2mpG0BFaSW0&feature=player_embedded)

**Adviesverkoop prijs € 499**

**Fitenfun prijs Op aanvraag! Profiteer van de winteraanbieding!**