



contact@outdooraction.be www.outdooraction.be



RUNBIKING®



Wat is runbiking?

Runbiking is een nieuwe beweging voor iedereen die fit wil blijven én van fun en actie houdt. Het is een leuke total body training voor het hele lichaam.

De voordelen van de runbike op een rijtje

Cardiovasculair Toestel

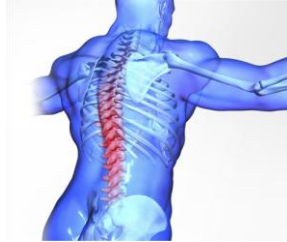
De work-out op een runbike is uiteraard ook een leuke cardiotraining **in openlucht!**
De levert dan ook alle voordelen van een cardiotraining op:

- 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.

Runbiking! Voor wie?

De runbike is ontwikkeld voor mensen van alle leeftijden en sportvaardigheden. Runbiking is geschikt voor iedereen die op een leuke manier fit wil blijven. Na wat oefenen is iedereen in staat te runbiken.



Runbiking: coretraining!

De rechte houding en het zoeken naar evenwicht trainen alle spieren rond de wervelkolom, de buikspieren en bekkenbodemspieren. Runbiking is een uitermate geschikte stabilisatietraining voor de rug en het hele lichaam. Met runbiking train je eveneens lichaamscoördinatie en flexibiliteit.

Runbike is verkrijgbaar in 3 kleuren



Adviesverkoopprijs €1188

Outdooractionprijs op aanvraag

Accessoires verkrijgbaar in rood, zwart of wit

Draag/vervoerszak

Stand



€ 78

€ 88