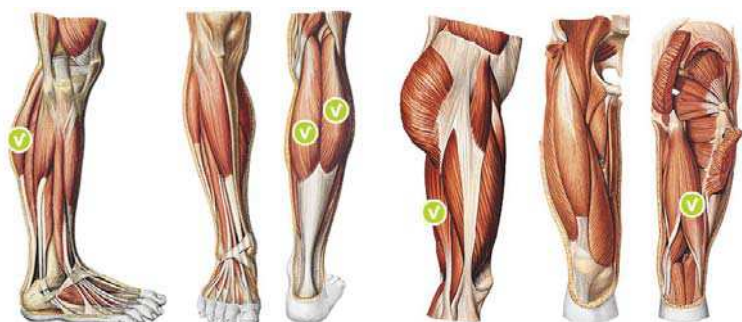


Training op de autoped

Beenspieren *hardlopen*

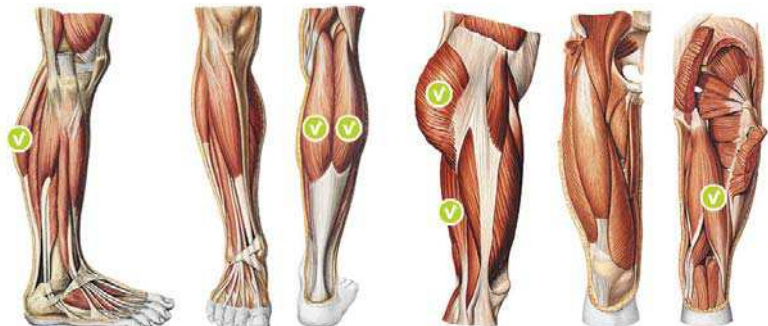


Beenspieren *fietsen*



De step is ideaal om fit te blijven. Op de step gebruikt u veel spiergroepen en een stepper kent over het algemeen weinig blessures. Ook zien we veel andere sporters steeds vaker er bij stappen.

Beenspieren *autoped (been op de plank)*



Beenspieren *autoped (afzetbeen)*



Er wordt gestept van 2 tot 100 jaar! De autoped: vervoer, sport en fun in één!

