Net zo rap met de trap

Wist je dat 2 minuten traplopen al een positief effect heeft op je vetverbranding?

Als je met deze trap tot het 4de verdiep gaat, verbrand je 50 x meer calorieën dan met de lift?

Wist je dat je met traplopen je bovenbenen en bilspieren versterkt en je uithoudingsvermogen verbetert?

Wist je dat je ook de trap naar beneden kan nemen?

Bewegen is gezond, ik neem de trap.

Wacht je op de lift Of rapper met de trap?

Goed begonnen. Ga nog even door.

Goed gedaan. Het ruikt hier naar verbrande calorieën.

Traplopen is intensiever dan bijvoorbeeld joggen. In de helft van de tijd verbrand je hetzelfde aantal calorieën.

Op 30 minuten traplopen verbrand je ruim 280 kcal.

Tot hier min 2,45 kcal
Tot het 4de?
Min xxx kcal.

Trap

Trap