



# Keep KRANKING™

## Educatie.

De opleidingsagenda voor het eerste kwartaal is inmiddels gevuld. Opleidingen en workshops vinden vanaf februari plaats in Houten, Apeldoorn en Weert. Kijk maar eens in de agenda op [www.krancycle.nl](http://www.krancycle.nl)

## Nieuwsbrief

Wil jij op de hoogte blijven van Kranking in de Benelux? Meldt je dan aan voor de nieuwsbrief op onze site [www.krancycle.nl](http://www.krancycle.nl) Op de site kun je natuurlijk ook terecht voor het aanvragen van een offerte.



# De boodschap van KRANKING®

Tijdens de eerste serie introductie workshops Kranking bij Matrix Fitness in Houten wordt de boodschap naar de deelnemers al snel duidelijk: Kranking® is de manier om compleet te trainen, nog meer plezier aan de cycling lessen toe te voegen en nieuwe doelgroepen aan te trekken.

Door de combinatie van bovenlichaam cardiotraining (Kranking) en onderlichaam cardiotraining (bijv. cycling) krijg je een betere balans in het lichaam. Kranking is uit te voeren door iedereen die zijn handen en armen kan gebruiken. Of je nou valide of minder valide bent. De Krankcycle® haalt alle grenzen tussen doelgroepen weg. Ook voor deelnemers met overgewicht is de Krankcycle een fijn trainingsapparaat. Ontspannen zitten of gewoon staan en door de weerstandsknop en het tempo is de inspanning goed te doseren. En elke vrouw wil toch af van slappe bovenarmen!

### Overtuig jezelf!

Kom Kranking vanaf eind februari zelf ervaren bij diverse fitnesscentra in het land. [Wordt 2010 het jaar van Kranking?](http://www.krancycle.nl)



“Ik ben helemaal om!”

Maarten:

“Ik ging vanmorgen wat sceptisch naar Matrix in Houten voor de Krankcycle® en Kranking® kennismaking. Maar ik ben helemaal om! Ik vond het geweldig, net zo verslavend als indoor cycling, en zeker geschikt voor diverse doeleinden. In zowel personal training als met groepen, bijvoorbeeld gecombineerd met cycling!”

Als ex profvoetballer begreep ik eerst niet wat ze bedoelden om Kranking ook te doen in geval van een voetbal blessure. Ik dacht: je kunt dan toch ook je bovenlichaam trainen door fitness? Na de praktijkles begreep ik het. En dat je ook nog meer calorieën verbrandt omdat je bij KrankCycling (combi Kranking & Cycling, red.) al je spiergroepen aan het werk zet is super!”

[www.krancycle.nl](http://www.krancycle.nl)