

# Crosstrainer


Leeftijd vanaf 12 jaar

**€1.267** excl. BTW

€1.533,07 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 144 cm

Toestel grootte

**L** 114 cm X **B** 56 cm X **H** 144 cm

Productcode FN-0508



## Beschrijving

### Oefening:

Ga op de grote pedalen van de crosstrainer staan, houdt de hendels vast en start met een loopbeweging. De loopbeweging wordt ondersteund door de pedalen die steeds ronddraaien. Je kunt de oefening net zo zwaar maken als je zelf wilt door langzaam of sneller te lopen. Volg, als het kan, je hartslag om het ideale trainingsniveau te bereiken. Je activeert de loopbeweging nog eens extra door met je armen de hendels heen en weer te bewegen. Houd gedurende 20 tot 30 minuten een stabiel tempo aan voor de ideale aerobicsoefening. Doe een cooling down van 5 minuten om de normale hartslag terug te krijgen. Ter verbetering van het uithoudingsvermogen en training van meerdere spiergroepen.

## Crosstrainer ontziet gewrichten

De crosstrainer is een perfect outdoor fitnessstoestel voor mensen met een blessure of rugklachten. De crosstrainer, ookwel elliptical trainer genoemd, traint vele spiergroepen en verbetert het uithoudingsvermogen zonder wrijving waarbij de gewrichten worden ontzien. Met de crosstrainer train je o.a. de

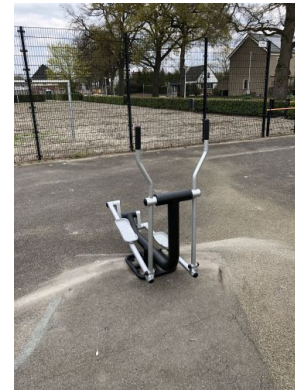
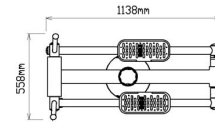
- beenspieren: dijbeen, kuitspier en hamstrings
- bilspieren
- buikspieren
- armspieren: zowel de biceps als de triceps
- schouders en rugspieren

Dit maakt de crosstrainer een fitnessapparaat waar je hele lichaam in beweging is. Veel sporters gebruiken de crosstrainer voor cardiodoeleinden en om de conditie mee op te bouwen. Het is ook een ideaal sporttoestel om mee af te vallen. Doordat je nauwelijks schokbelasting ervaart tijdens het trainen is de crosstrainer bij uitstek geschikt voor mensen met blessures en oudere mensen.

## Crosstrainer is meest veelzijdige outdoor fitnessstoestel

Een outdoor crosstrainer is een veelzijdig fitnessapparaat dat in de openbare ruimte niet mag ontbreken. Als optie is een instructiebord bij de crosstrainer verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met het outdoor fitnessstoestel kunt doen. De crosstrainer is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



**Crosstrainer** De Crosstrainer is een ideale activiteit voor zowel je conditie als voor een vrolijke sportdag.

**De voorstellen**

- Leuk sporten!
- Het is mogelijk om een goede conditie te behouden en te verbeteren!
- Versterkt je spierkracht en verbetert je balans.

**Instructies**

1. Zet de Crosstrainer op een vlakke, stevige ondergrond.
2. Zet de Crosstrainer op de juiste hoogte (zie de afbeelding).
3. Zet de Crosstrainer op de juiste snelheid (zie de afbeelding).
4. Zet de Crosstrainer op de juiste weerstand (zie de afbeelding).
5. Zet de Crosstrainer op de juiste weerstand (zie de afbeelding).
6. Zet de Crosstrainer op de juiste weerstand (zie de afbeelding).
7. Zet de Crosstrainer op de juiste weerstand (zie de afbeelding).
8. Zet de Crosstrainer op de juiste weerstand (zie de afbeelding).
9. Zet de Crosstrainer op de juiste weerstand (zie de afbeelding).
10. Zet de Crosstrainer op de juiste weerstand (zie de afbeelding).

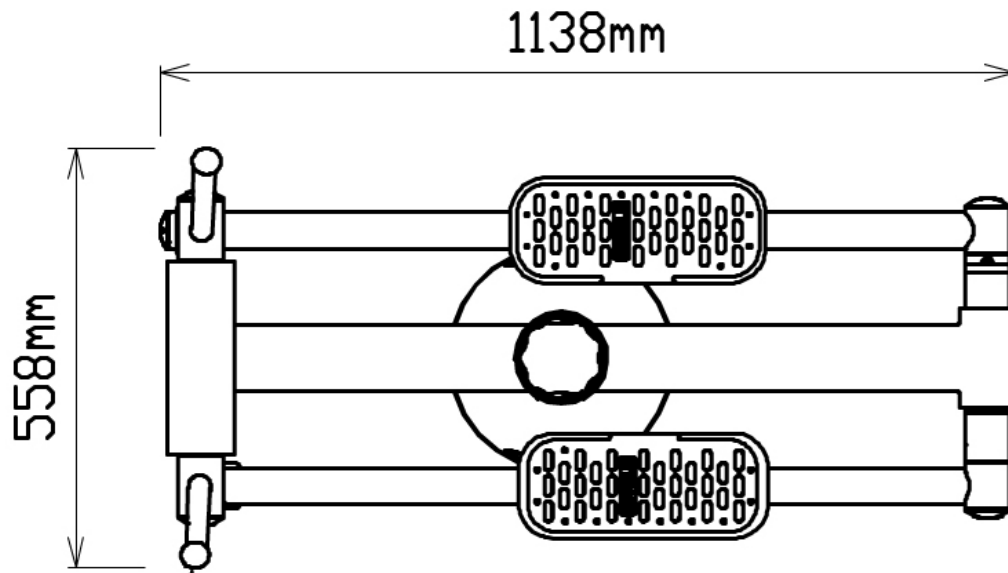
[www.tntspeeltoestellen.nl](http://www.tntspeeltoestellen.nl)



# Technische tekeningen

## Matenplan

---





TnT speeltoestellen



## Spelen met kleur zonder extra kosten

Kleuren spelen een belangrijke rol in een mensenleven, bewust en onbewust. Houd bij de inrichting van een speelplek daarom rekening met de kleurbeleving van kinderen. Bij TnT mag je zelf de kleuren van je speeltoestel bepalen. Kies voor kleuren die passen bij de leeftijdsgroep van de kinderen, aansluiten op je huisstijl of opgaan in de omgeving. Het aanpassen van de kleuren is een gratis service.



Metaal



Kunststof



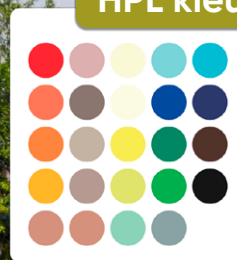
PE



PE met gravering



HPL kleur



HPL met hout textuur

## Technisch materialenoverzicht

Op deze pagina vind je een lijst met de meest gebruikte materialen in onze speeltoestellen en andere producten. Mocht je specifieke informatie wensen over een bepaald toestel of de gebruikte materialen, neem dan even contact met ons op.

### Ronde palen / staanders, Bovenbalk, Wip-balk, Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



### Vierkante (natuurlijke) palen / staanders

100mm x 100mm aluminium 3,5mm dik



### Vloeren, Plateau, Trappen, Zitvlak

3mm RVS frame met een 15mm HPL plaat

HPL trappen: 15mm HPL panelen met aluminium stepjes



### Duikelstangen, Spijlwanden, Stangen, Hangrekken, HPL Trapleuningen

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



### Wanden, Zitjes

Standaard wanden en zitjes: PE board

HPL wanden: 15mm HPL panelen



### Glijbanen

RVS: Roestvrij staal

Kunststof: Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic in mallen vorm gegeven

HPL: 2mm roestvrij staal met 15mm HPL panelen



**Kunststof** Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

**Netten** 18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen

**Schommel-lagers** Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang

**Schommel-kettingen** Roestvrij staal Ø6mm

**Schommel-zitting** Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat

**Stepjes** Pe Board 15 mm

**Kettingen** 8mm RVS kettingen

**Handvaten** LLDEP 10mm met rubber gecoat anti slip afwerking

**Paalkappen** Aluminium

Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

**Schroeven** RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten