

Dubbele crosstrainer met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€4.292 excl. BTW

€5.193,32 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 236 cm

Toestel grootte

L 303 cm X **B** 86 cm X **H** 236 cm

Productcode FN-1508



Beschrijving

De Dubbele Crosstrainer is een compleet outdoor fitnessstoestel bestaande uit twee workout trainingsstations met een geïntegreerd instructiebord waarop informatie over de oefeningen.

Training op de crosstrainer

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

Dubbele crosstrainer outdoor fitnessstoestel

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. Op het bijbehorende instructiebord vind je alle informatie over de uit te voeren training als ook extra oefeningen die je op het fitnessstoestel kunt doen. De dubbele crosstrainer is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden

Foto's



Crosstrainer

De Crosstrainer is een ideale activiteit voor zowel je conditie maar ook een volledige work-out.

De voordelen

- Lage impact
- De mogelijkheid om veel calorieën te verbranden in een korte tijd.
- Werken aan je uithoudingsvermogen en je conditie.

Instructies

1. Streek en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
2. Houd de handgreep vast en plaats je voeten in de voetsteunen.
3. Begin met lopen, rennen of langzaam in een soepele en gelijkmatige beweging.
4. Controleer de juiste houding tijdens het lopen: houd de schouders naar achteren, buigt en knie omhoog en iets naar voren, en span uw buigmusculen aan. Houd de knie recht, niet naar binnen.
5. Houd je hartslag aan het kleine rooster te bereiken.
6. Houd gedurende 20-30 minuten een stabiel tempo aan voor kleine cardio-oefeningen.
7. Gaal-down 1 tot 5 minuten voor herstel van je normale hartslag.
8. Na de oefening de geleidelijk opwarmen af en je voetsteunen te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

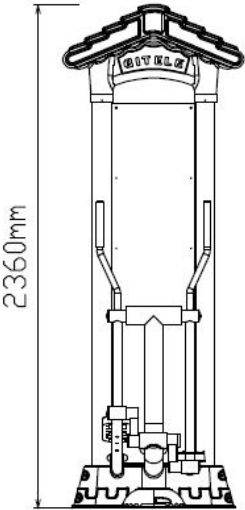
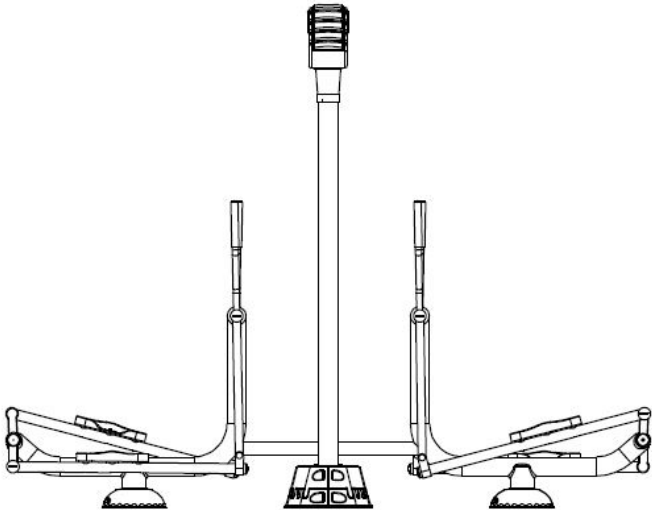
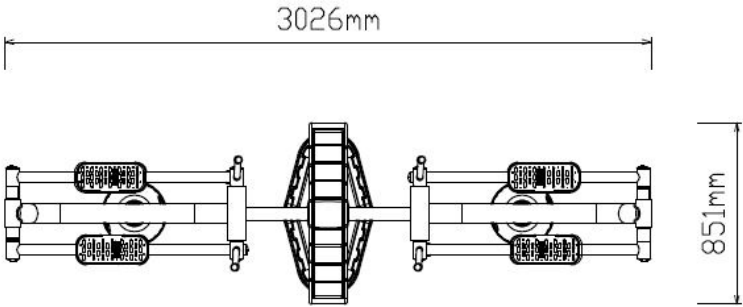
www.tntspeeltoestellen.nl

TnT speeltoestellen



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 graving



HPL kleur



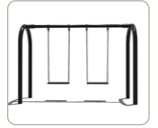
HPL met hout textuur

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