

## Roeibeweging


Leeftijd vanaf 12 jaar

**€1.286** excl. BTW

€1.556,06 incl. BTW

### Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 120 cm

Toestel grootte

**L** 138 cm X **B** 83 cm X **H** 120 cm

Productcode FN-0502



### Beschrijving

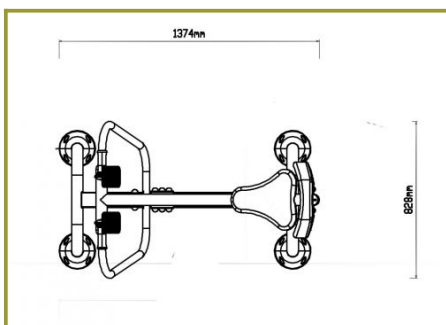
#### Oefening:

Neem plaats op de zitting van de roeitrainer en zet de voeten in de voetsteunen. Pak de handgrepen vast en trek deze met zo veel mogelijk kracht naar achteren. Laat ze vervolgens weer rustig in rustpositie terugkeren en houdt hierbij de handen aan de grepen. Voer de training langzaam op tot de juiste snelheid. De roeitrainer is een doorlopende cyclische beweging waarmee je armen, benen, rug en buik traint. Maar ook de conditie wordt met een training verbeterd.

#### Outdoor fitnessstoestel roeitrainer

De roeitrainer is een outdoor fitness apparaat waarmee je de rugspieren, het tussenschouderblad, de achterste schoudergordel, de rompschouder en bicepsspieren versterkt. Als optie is een instructiebord bij de roeitrainer verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De roeitrainer is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

### Foto's





**Roeibeweging** De roeibeweging is een ideale training voor spiergroepen in het hele lichaam en voor het verbeteren van je conditie en uithoudingsvermogen.

**De voordelen**

- Train je taille en rug en de spieren van de buik en de onderste ledematen.
- Verbetert de conditie en het uithoudingsvermogen.

**Instructies**

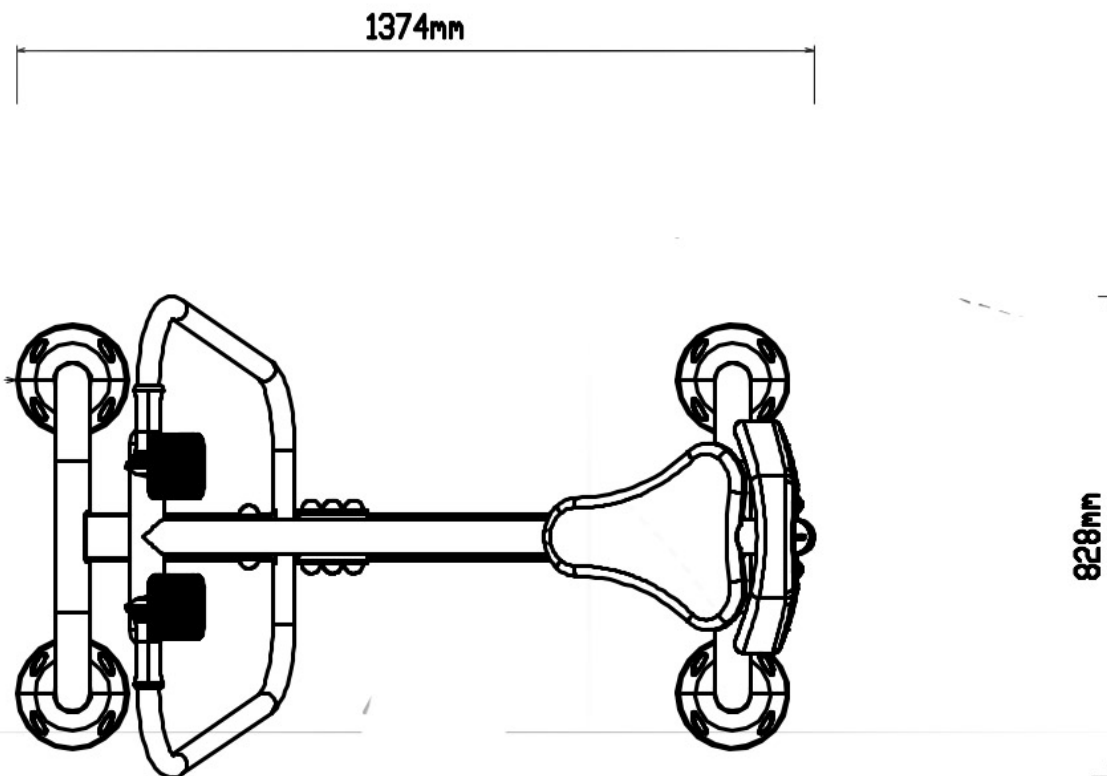
1. Strekken en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan elke oefening begint.
2. Ga zitten en houd de handgrepen van het apparaat stevig vast.
3. Gaan naar voren om het zitten comfortabel te maken.
4. Trek de heurlog heen langs je knieën en naar voren, en voor het tempo daarna geleidelijk op tot de juiste snelheid.
5. Stoppen met de oefening als je lastig of te heftig voor een periode van 3-5 minuten voor herstel nodig heeft.
6. Na de oefening de gebruikelijke spieren uit om je terug te laten komen. Het is belangrijk je actief te laten bewegen na je oefening.

www.tntspeeltoestellen.nl



## Technische tekeningen

### Matenplan



## Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

Kleuren zijn belangrijk in een mensenleven. Kleuren kunnen een bepaald gevoel of een bepaalde sfeer oproepen. Kleuren kunnen de stemming beïnvloeden en geven informatie. Bij de inrichting van een speelplek is het daarom belangrijk rekening te houden met de kleurbeleving van kinderen. En die kunnen per leeftijdsgroep verschillen. Hoe belangrijk is het dan om zelf de kleuren voor een speeltoestel te kunnen kiezen? En deze service is bij TnT Speeltoestellen zonder extra meerkosten!

### Kunststof kleuren



### Metaal kleuren



### PE Kleuren Polyetheen

Onze PE panelen zijn in verschillende diktes leverbaar

#### Enkele kleuren PE



#### Dubbele kleuren PE



## 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.

Palen  
Bovenbalk  
Staanders  
Wip-balk  
Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



Vloeren  
Plateau  
Trappen  
Zitvlak

2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking



Duikelstangen  
Spijwanden  
Stangen  
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



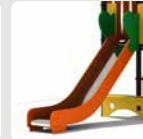
Wanden  
Zitjes

PE board



Glijbanen

Roestvrij staal  
Roestvrij staal met PE zijanten  
Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic.  
In mallen vorm gegeven



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 gecoate anti slip afwerking

Paalkappen

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

Schroeven

RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten