

## 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

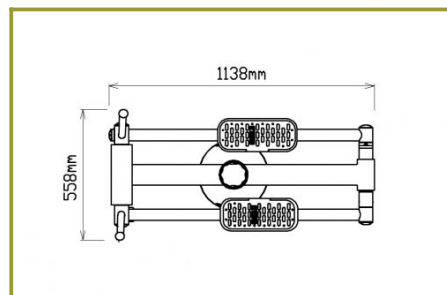
- beenspieren: dijbeen, kuitspier en hamstrings
- bilspieren
- buikspieren
- armspieren: zowel de biceps als de triceps
- schouders en rugspieren

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 maar ook een volledige work-out.

**De voordelen**

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

**Instructies**

1. Steekten en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan elke oefening.
2. Pak de handels vast en plaats je voeten in de voetbalken.
3. Begin met lopen, neem een langzaam en gelijkmatige beweging.
4. Houd de juiste houding tijdens het lopen, met de schouders over schenen, hoofd en kin verticaal en iets naar voren, een open en ontspannen mond, 90° knieën, niet naar beneden.
5. Houd je hartslag om het ideale niveau te bereiken.
6. Houd gedurende 20-30 minuten een stabiel tempo aan voor ideale cardioconditie.
7. Cool-down 5 tot 5 minuten over hetal vast in normale hartslag.
8. Bijk na de oefening de gebruikelijke spieren uit om je muscels te herstellen. Hierdoor krijg je actief minder kans op spierpijn.

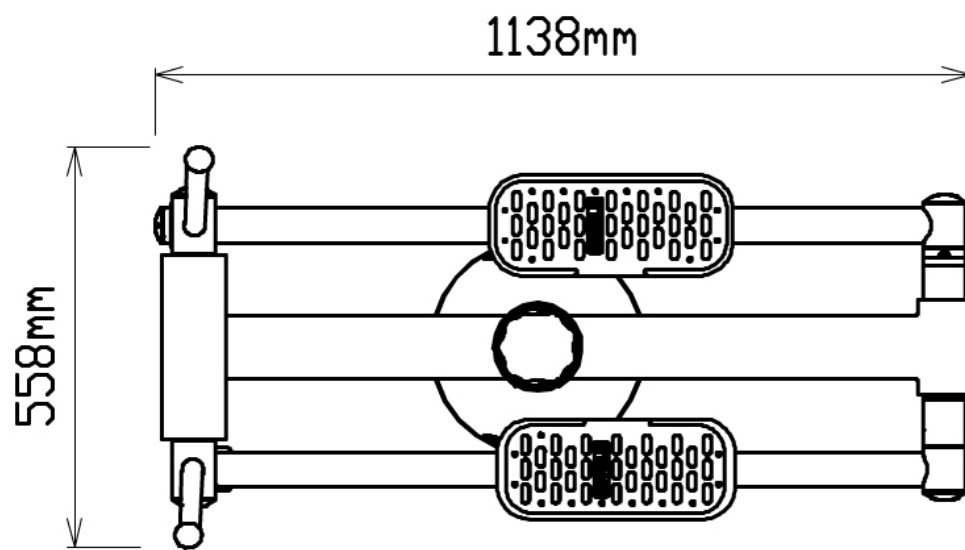
www.tntspeeltoestellen.nl



## Technische tekeningen

### Matenplan

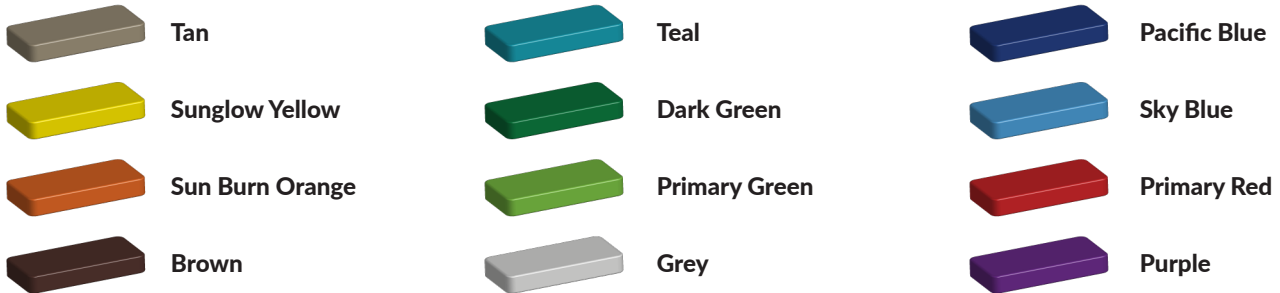
---



## 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



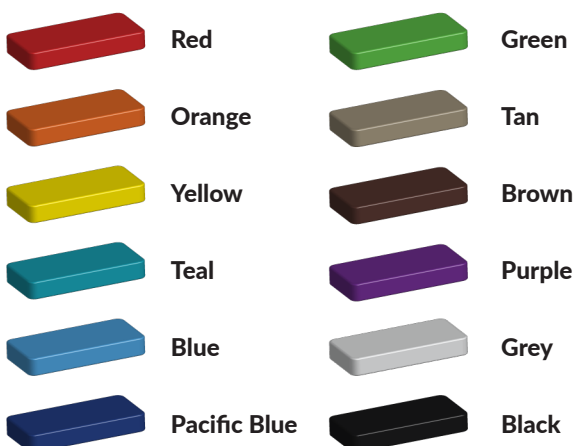
### Metaal kleuren



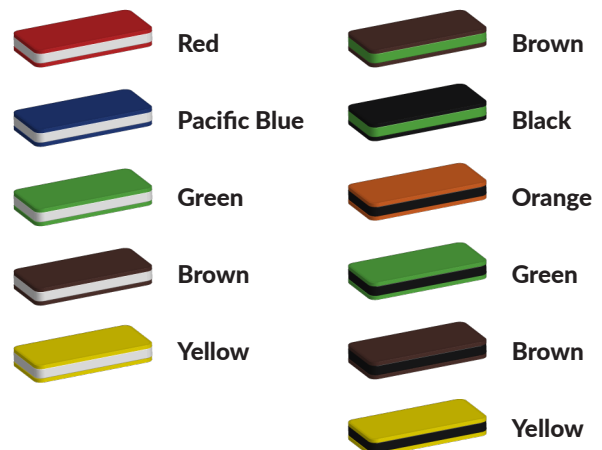
### PE Kleuren Polyethleen

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.

<b>Palen</b> <b>Bovenbalk</b> <b>Staanders</b> <b>Wip-balk</b> <b>Schommelstelling</b>	90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking	
<b>Vloeren</b> <b>Plateau</b> <b>Trappen</b> <b>Zitvlak</b>	2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking	 
<b>Duikelstangen</b> <b>Spijlwanden</b> <b>Stangen</b> <b>Hangrekken</b>	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
<b>Wanden</b> <b>Zitjes</b>	PE board	 
<b>Glijbanen</b>	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijanten Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	  
<b>Kunststof</b>	Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Netten</b>	18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen	
<b>Schommel-lagers</b>	Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang	
<b>Schommel-kettingen</b>	Roestvrij staal Ø6mm	
<b>Schommel-zitting</b>	Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat	
<b>Stepjes</b>	Pe Board 15 mm	
<b>Kettingen</b>	8mm RVS kettingen	
<b>Handvaten</b>	LLDEP 10mm met rubber gecoate anti slip afwerking	
<b>Paalkappen</b>	Aluminium Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Schroeven</b>	RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten	