

Hometrainer


Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.535 excl. BTW

€1.857,35 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 119 cm

Benodigde ruimte

L 396 cm X **B** 356 cm X **H** 119 cm

Toestel grootte

L 96 cm X **B** 56 cm X **H** 119 cm

Productcode FN-0512



Beschrijving

Oefening:

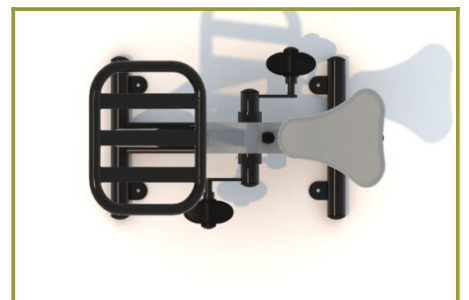
Pak het stuur stevig vast en neem plaats op het zadel. Zet je voeten op de pedalen en begin met fietsen. Volg, als het kan, je hartslag om je ideale niveau te bereiken (vetverbanden of conditie verbeteren). Houd gedurende 20 tot 30 minuten een stabiel tempo voor een optimale training. Fiets de laatste 5 minuten rustig om weer terug te keren tot een normale hartslag.

Met een training op de hometrainer kun je zowel conditie verbeteren als vetverbranden. Alles heeft te maken met de intensiteit waarmee je fietst. Een intensieve training leidt tot een hogere hartslag en een betere conditie. Met een lagere krachtsinspanning gaat je hart op een regelmatige manier kloppen, hetgeen goed is voor vetverbranding en ook de kans op hart- en vaatziekten tot 50% kan doen verlagen. Met fietsen op de hometrainer versterk je vooral je spieren van de bovenbenen maar ook de spieren van de onderrug.

Hometrainer outdoor fitnessstoestel

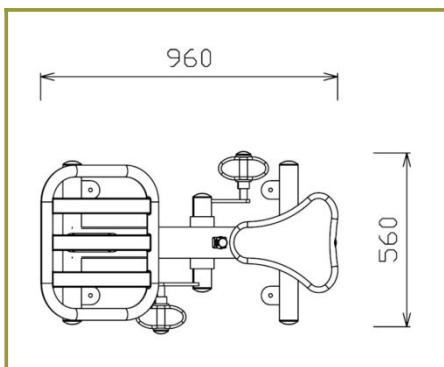
Een hometrainer is een laagdrempelig outdoor fitnessstoestel dat door vrijwel iedereen te gebruiken is. Als optie is een instructiebord bij de hometrainer leverbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De hometrainer is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's





TnT speeltoestellen
WWW.TNTSPEELTOESTELLEN.NL



Hometrainer De Hometrainer is een goede warming-up en met deze oefening werk je aan je uitvalafstanden.

De voordelen

- Lage impact.
- Boven aan je uitvalafstanden en conditie.

Instructies

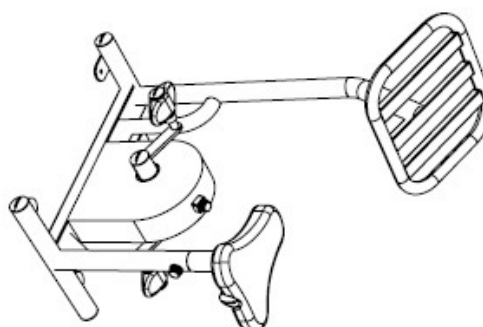
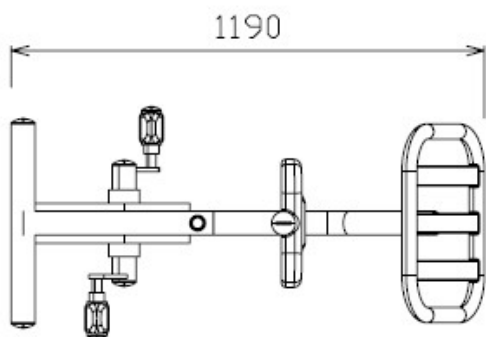
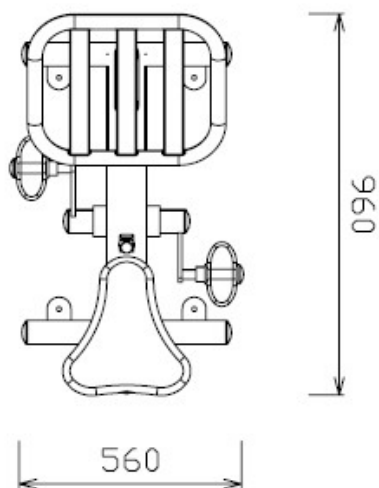
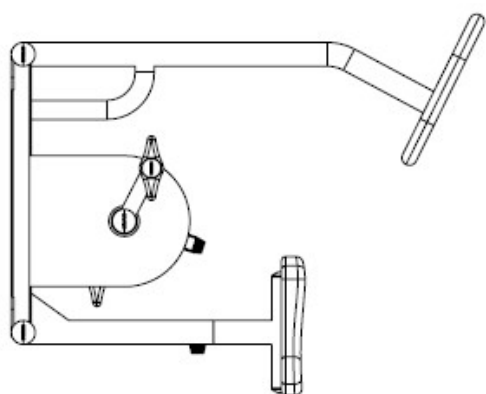
1. Sitk om even 5 minuten voorafgaand aan de oefening.
2. Pak het stuur stevig vast en neem plaats op het zadel.
3. Zet je voeten op de pedalen en begin met fietsen.
4. Gebruik de juiste houding tijdens het fietsen.
5. Volg je hartslag om het ideale ritme te bereiken.
6. Houd gedurende 20 tot 30 minuten een stabiel tempo aan voor een goede warming-up.
7. Cool-down 3 tot 5 minuten voor herstel van je normale hartslag.
8. Bij na de oefening de gebruikelijke spieren uit om je muscles te herstellen. Handboek bring je achteraf 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 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 Spijlwanden Stangen Hangrekken	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
Wanden Zitjes	PE board	 
Glijbanen	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijkanen 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	