

Dubbele crosstrainer met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€4.291 excl. BTW

€5.192,11 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

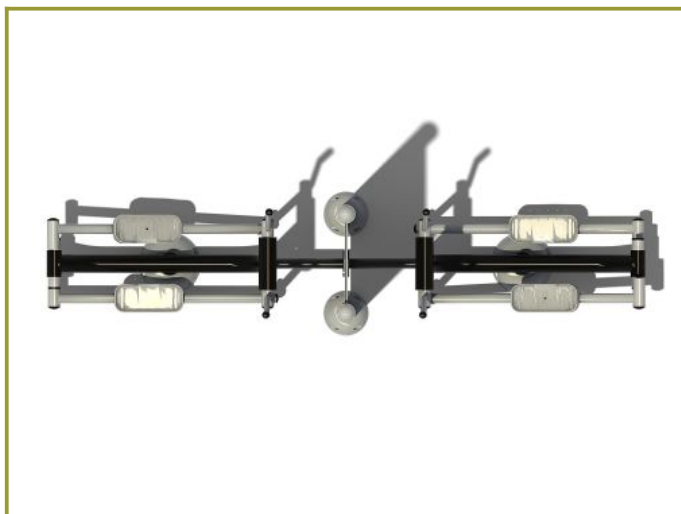
De crosstrainer is een perfect outdoor fitnessstoestel voor mensen met een blessure of rugklachten. De crosstrainer, ookwel elliptical trainer genoemd, traint vele spiergroepen en verbetert het uithoudingsvermogen zonder wrijving waarbij de gewrichten worden ontzien. Met de crosstrainer train je o.a.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

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

Instructies

- 1 Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
- 2 Pak de hendels vast en plaats je voeten in de voetstukken.
- 3 Begin met lopen, rennen (of langlaufen) in een soepele en gelijkmatige beweging.
- 4 Gebruik de juiste houding tijdens het lopen, met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en iets naar voren, en span uw buikspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
- 5 Volg je hartslag om het ideale niveau te bereiken.
- 6 Houd gedurende 20-30 minuten een stabiel tempo aan voor ideale aerobicsoefeningen.
- 7 Cool-down 3 tot 5 minuten voor herstel van je normale hartslag.
- 8 Rek na de oefening de gebruikte spieren uit om je rustpositie te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

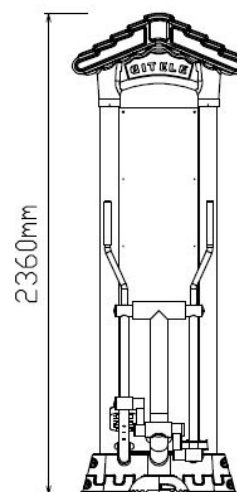
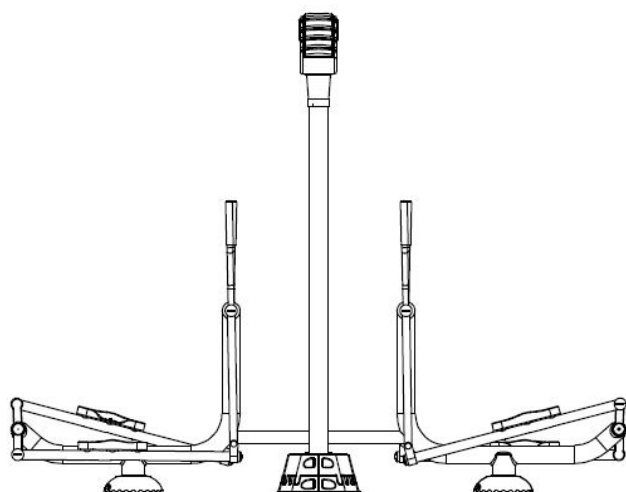
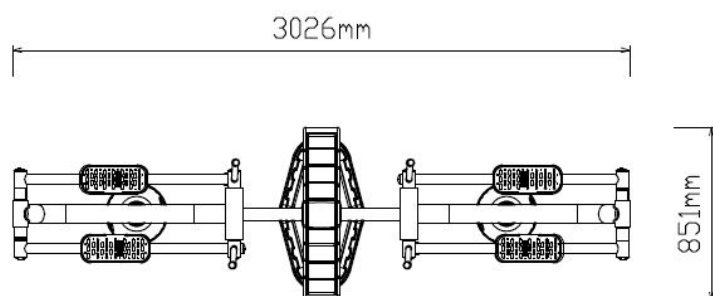




www.tntspeeltoestellen.nl

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 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.

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	