

Dubbele roeibeweging met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€6.171 excl. BTW

€7.466,91 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

236 cm

Toestel grootte

L 342 cm X B 86 cm X H 236 cm

Productcode FN-1502



Beschrijving

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

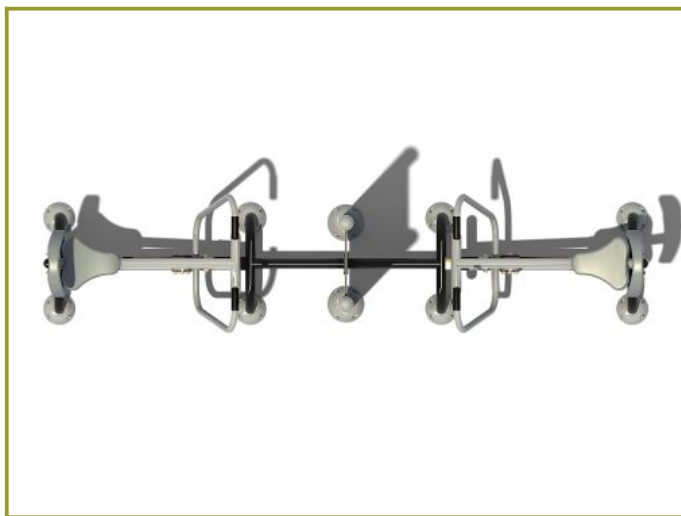
Training op de roeitrainer

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.

Dubbele roeitrainer outdoor fitnessstoestel

De Dubbele Roeitrainer is een outdoor fitness apparaat waarmee je de rugspieren, het tussenschouderblad, de achterste schoudergordel, de rompschouder en bicepsspieren versterkt. 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 Roeitrainer is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. 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 bovenste en onderste ledematen.
- Verbeterd de conditie en het uithoudingsvermogen.

Instructies

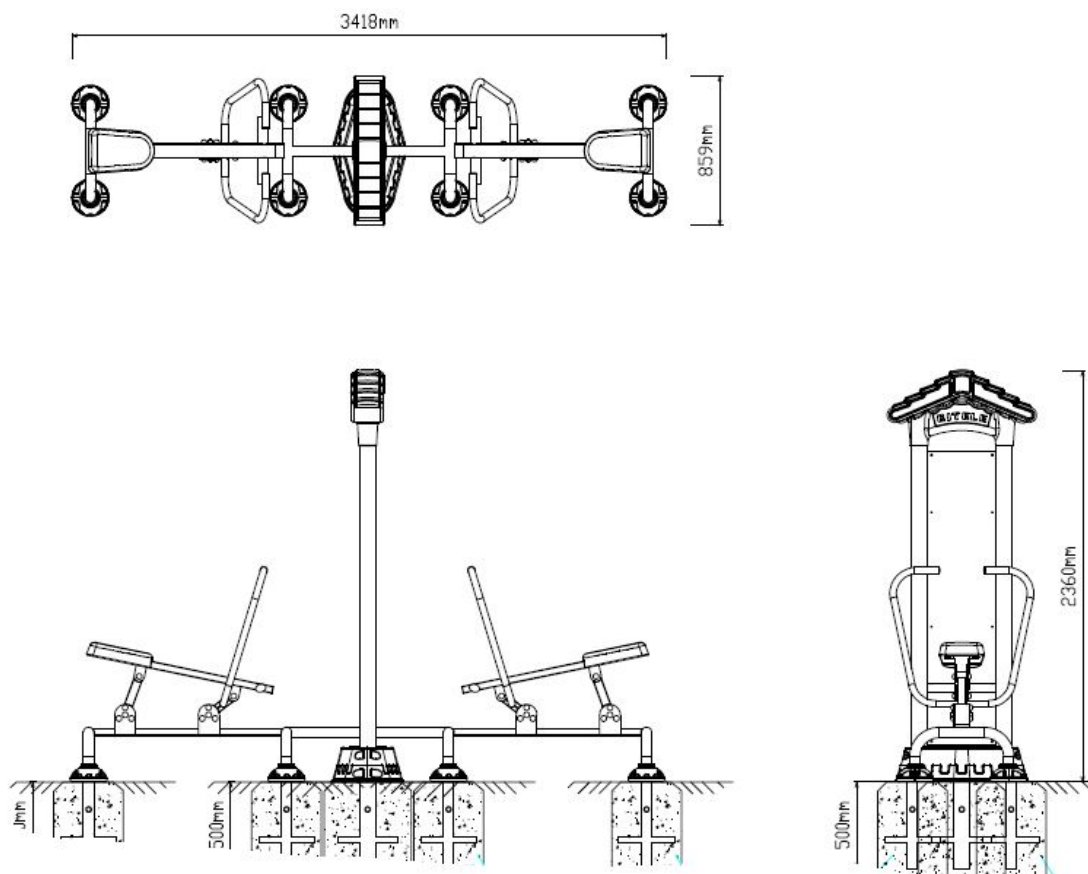
1. Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
2. Ga zitten en houd de handvaten van het apparaat stevig vast.
3. Leun naar voren om het zitten comfortabel te maken.
4. Trek de leuning eerst langzaam naar achter en naar voren, en voer het tempo daarna geleidelijk op tot de juiste snelheid.
5. Vergeet niet om na de activiteit af te koelen voor een periode van 3-5 minuten voor herstel indien nodig.
6. 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

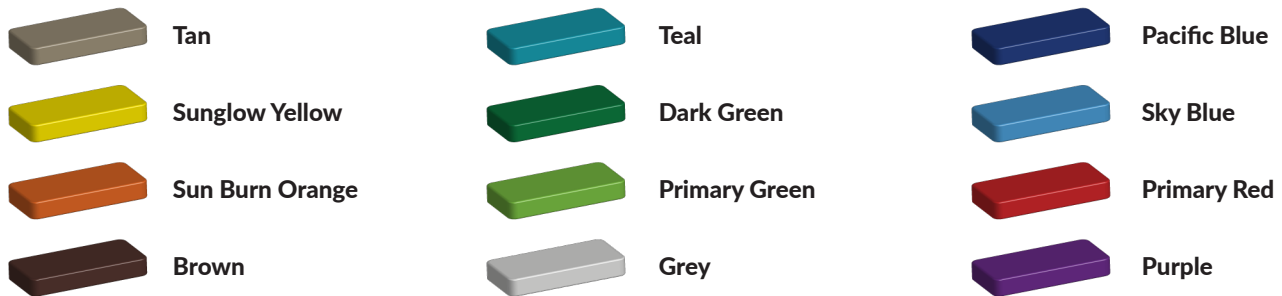
Matenplan



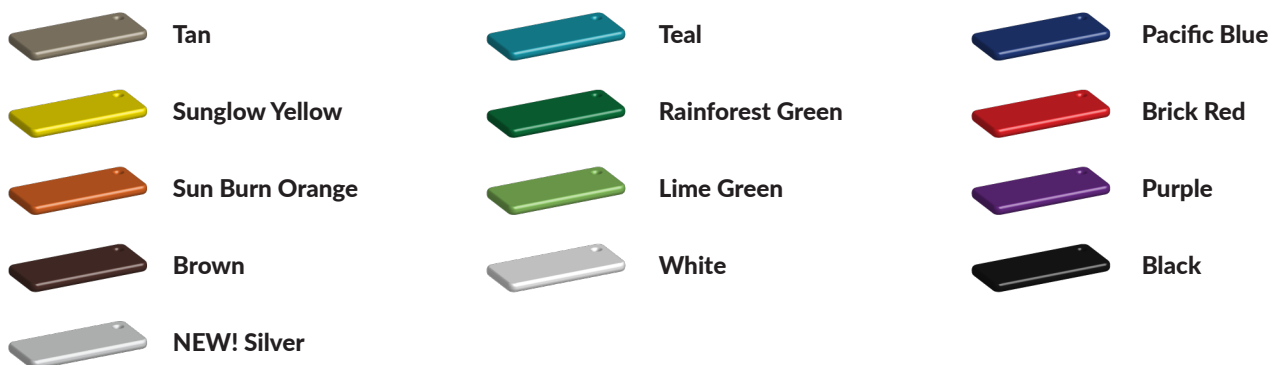
Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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



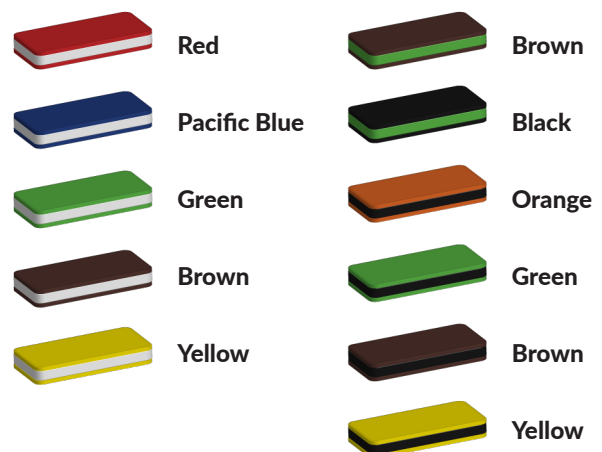
PE Kleuren Polyetheen

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 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	