

# Dubbele airwalker met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€4.291 excl. BTW

€5.192,11 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Toestel hoogte

236 cm

Toestel grootte

L 296 cm X B 86 cm X H 236 cm

Productcode FN-1507



## Beschrijving

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

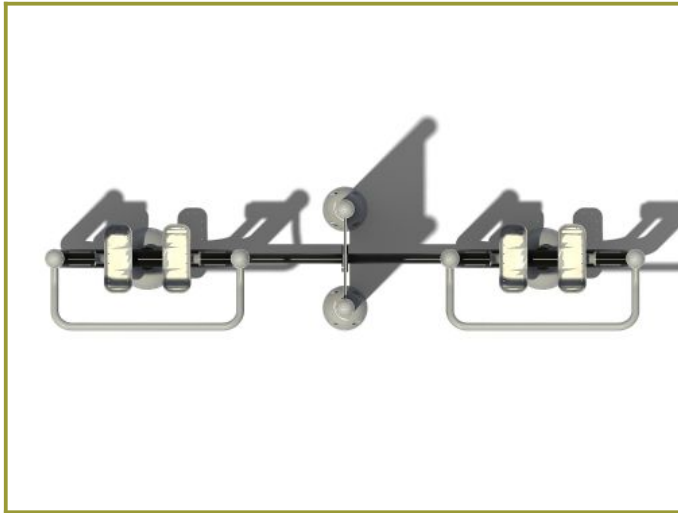
## Training op de Airwalker

De Airwalker bootst de loopbeweging na. Plaats de handen op de bovensteun en zet de voeten op de voetsteunen. Zet Airwalker in beweging door een langzame loopbeweging en versnel naar eigen goeddunken naar rennen. Let vooral op je houding tijdens het lopen, houd je schouders naar achteren en je hoofd en kin omhoog. Blijf naar voren kijken en niet naar beneden. De Airwalker is een cardio fitnessstoestel dat het uithoudingsvermogen verbetert en waarmee je in in vrij korte tijd veel calorieën verbrandt. Je traint met de Airwalker de spieren in de buik, heup en onderrug. Deze training is ook goed voor de quadriceps en hamstrings.

## Airwalker outdoor fitnessstoestel

De Airwalker, ook wel moonwalker genoemd, is een outdoor fitnessstoestel waarop de gebruiker de heupgewrichten mobiliseert. Dit verhoogt de belastbaarheid en stimuleert de gewrichtssmering en kraakbeenstofwisseling. De actieve stabiliteit van kniegewricht en onderrug worden door de oefening verbeterd. 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 Airwalker is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden

## Foto's



### Airwalker

De Airwalker is een ideale activiteit voor een stevige cardio training.

**De voordelen**

- 1 Lage inspanning.
- 2 Mogelijkheid om in een korte tijd veel calorieën te verbranden.
- 3 Bouw aan je uithoudingsvermogen en conditie.

**Instructies**

- 1 Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
- 2 Pak de hendel vast en plaats de voeten in de voetstukken.
- 3 Begin met lopen of rennen met 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.



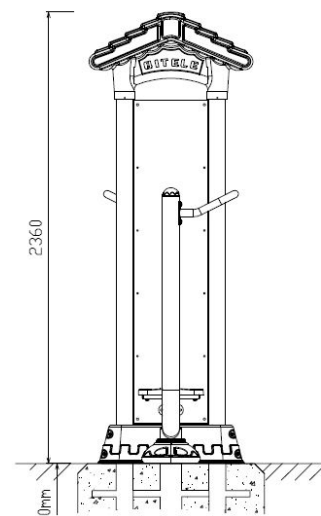
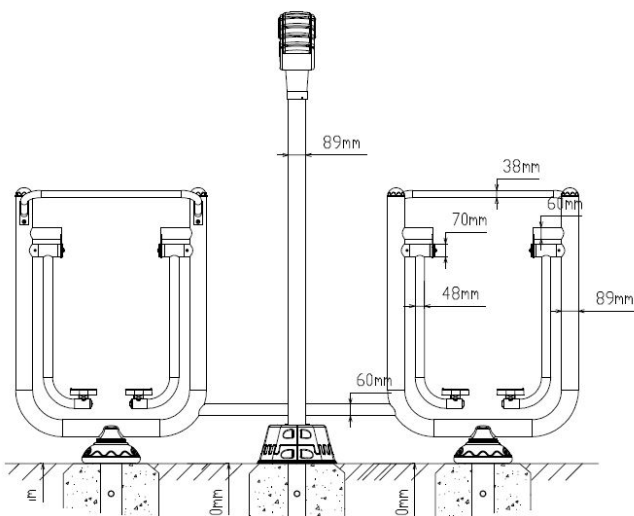
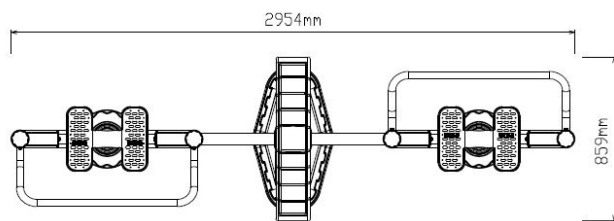
www.tntspeeltoestellen.nl



TnT speeltoestellen

## 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>Spijwanden</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 zijkanen 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	