

## Fiets met zitje

Leeftijd vanaf 12 jaar

**€1.304** excl. BTW

€1.577,84 incl. BTW

### Toestelspecificaties

Toestel hoogte

**I** 93 cm

Benodigde ruimte

**L** 121 cm X **B** 63 cm X **H** 93 cm

Toestel grootte

**L** 105 cm X **B** 57 cm X **H** 114 cm

Productcode FN-0513



### Beschrijving

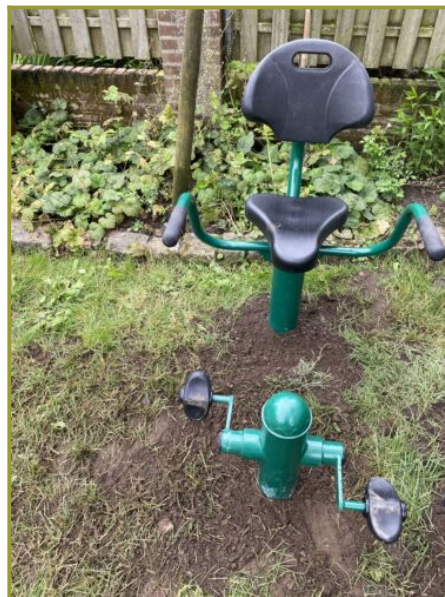
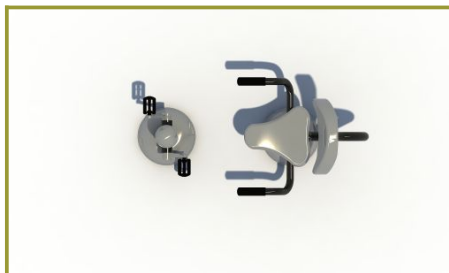
#### Oefening:

Deze fiets met zitje is een alternatief voor de hometrainer en bijzonder geschikt voor gebruik door senioren. Neem plaats op het zitje, plaats de voeten op de pedalen en maak een fietsende beweging. Houd hierbij de zijbeugels vast om extra kracht te kunnen zetten. Houd gedurende 20 tot 30 minuten een stabiel tempo aan voor een optimale training. Door de training gaat je hart op een regelmatige manier kloppen wat goed is voor de vetverbranding en de kans op hart- en vaatziekten verlaagd. Bovendien train je met fietsen de beenspieren.

### Outdoor fitnessstoestel fiets met zitje

Deze fiets is door het lage zitje bijzonder toegankelijk voor ouderen. Het is een outdoor fitness apparaat waarmee voornamelijk de beenspieren worden getraind. Als optie is een instructiebord bij deze fiets met zitje verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De fiets met zitje is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

## Foto's



### Fiets met zitje

Door te fietsen gaat uw hart op een regelmatige manier kloppen, wat goed is voor de verbranding van vet, meer ulti hart- en vaatziekten van 50% kan deze verminderen.

**De voordelen**

- Lijgt inspanning.
- Blijft aan je zelfhoudingsvermogen en conditie.

**Instructies**

1. Pak en steek 5 minuten voorafgaand aan de oefening.
2. Ga op de zitting zitten en pak de hanteers vast.
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. Houid gedurende 20 tot 30 minuten een stabiel tempo aan voor een ideale training.
7. Cool-down: 3 tot 5 minuten voor herstel van je normale hartslag.
8. Na de oefening de gebruikelijke spieren uit om je terug te herstellen. Herhaal het je achteraf minder lang op voorzijde.



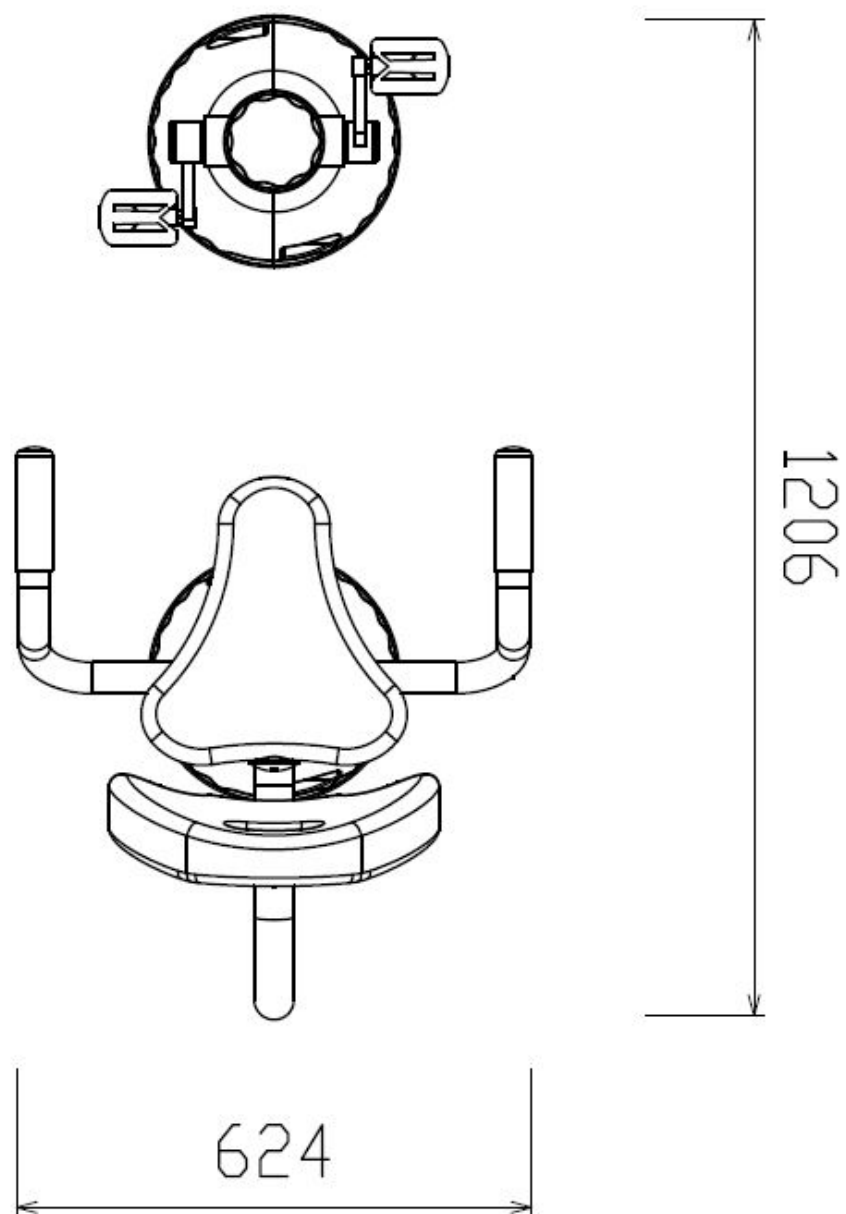
www.tntspeeltoestellen.nl



## 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



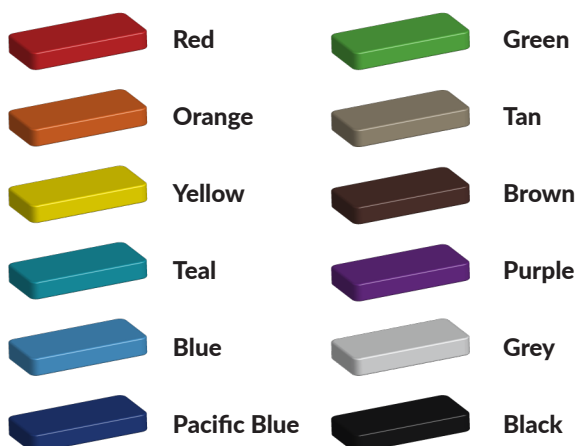
### Metaal kleuren



### 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



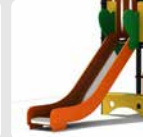
Wanden  
Zitjes

PE board



Glijbanen

Roestvrij staal  
Roestvrij staal met PE 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