

# Outdoor fitnessparcours compleet, incl. beton en montage

Leeftijd vanaf 12 jaar

€12.500 excl. BTW

€15.125 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Valruimte

130 m<sup>2</sup>

Benodigde ruimte

L 1300 cm X B 1000 cm X

Productcode Fit-compleet



## Beschrijving

### Aanbieding outdoor fitnessparcours

Wij hebben een outdoor fitnessparcours samengesteld bestaande uit **zeven fitnessstoestellen en twee zitbankjes voor 12.500,- inclusief betonfundering en montage**. Met dit fitnessparcours zorg je voor een complete basistraining in de buitenlucht waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Deze sporttoestellen zijn geschikt voor de leeftijdsgroep vanaf 8 jaar en stimuleren beweging in de openbare ruimte voor jong en oud. Ze vormen een goede aanvulling op een rondje hardlopen of wandelen in de buitenlucht. Op de twee zitbankjes kun je even bijkomen en bijpraten. Hoe het fitnessparcours is opgebouwd vind je in onderstaande beschrijving. **Maar je mag ook andere fitnessstoestellen uitkiezen en je eigen parcours samenstellen.**

### Zelf outdoor fitnessparcours samenstellen?

Maak een keuze uit ons aanbod outdoor fitnessstoestellen, bepaal je eigen kleuren en/of kleurcombinaties en stel een parcours naar wens samen. Bovenstaand concept is slechts een voorbeeld, alle combinaties zijn mogelijk.

## Onze selectie outdoor fitnessstoestellen

Bij dit outdoor fitnessparcours is gekozen voor de volgende sporttoestellen:

### Crosstrainer

De crosstrainer bootst de loopbeweging na. Deze loopbeweging wordt ondersteund door de pedalen die ronddraaien en door met je armen de hendels heen en weer te bewegen. Je traint met de crosstrainer meerdere spiergroepen en je uithoudingsvermogen verbetert zonder dat de gewrichten zwaar belast worden, een ideaal fitnessstoestel voor mensen met blessures en de oudere doelgroep.

### Airwalker

Ook de Airwalker bootst de loopbeweging na maar op een andere manier dan op de crosstrainer. Bij de airwalker bewegen de benen in een heen- en teruggaande lineaire beweging (bij de crosstrainer is dit een elliptische beweging). Met de airwalker of moonwalker worden de spieren in de buik, heup en onderrug getraind, alsmede de quadriceps en hamstrings. Bovendien is het een goed fitnessstoestel om snel calorieën te verbranden en je uithoudingsvermogen te verbeteren.

## Hometrainer

Fietsen, we leren het al op jonge leeftijd en dat maakt de hometrainer tot een outdoor fitnessstoestel voor iedere leeftijdsgroep. Het is een prima training voor vetverbranding (lage intensiteit) of om de conditie te verbeteren (hogere intensiteit). Met de hometrainer versterk je de spieren van je bovenbenen en van de onderrug.

## Dubbele heupswing

Met de dubbele heupswing breng je je hele lichaam in beweging door je onderste lichaamshelft afwisselend van links naar rechts te bewegen. Je traint hiermee de onderrug en de heupen en met de zijwaartse heupswing verbeter je ook de beweeglijkheid van de borst- en wervelkolom. Dit heeft een positief effect op de vitale functies in het lichaam en is ook goed voor meer uithoudingsvermogen.

## Leg press

Met de leg press duw je het hele lichaam weg door met kracht je voeten weg te drukken. Hiermee train je vooral de spieren van de bovenbenen. Door de benen dieper te buigen verplaats je de focus naar de achterkant van de bovenbenen. Verder is de oefening op dit outdoor fitnessstoestel goed voor de hamstrings, de bilspijeren, de kuiten en de enkels.

## Roeitrainer

De roeitrainer is een outdoor fitnessstoestel waarbij het hele lichaam in beweging komt. De cyclische beweging zorgt voor training van je armen, benen, rug en buik. Je kunt net zo langzaam of snel roeien als je zelf wilt. Met de roeibeweging versterk je de rug- en schouderpijeren en de spieren van de biceps in de armen.

## Tai Chi Spinner

Met de tai chi spinner zet je beide armen tegelijkertijd in beweging. Door met elke hand afwisselend linksom of rechtsom aan het wiel te draaien komen schouders en armen in beweging. De tai chi spinner traint de spieren in de gebieden rond de schouders, de elleboog, polsgewrichten en de tussenwervelgewrichten en verbetert de coördinatie van de schouderpijeren.

## Twee metalen zitbankjes

Volgens ons onmisbaar op een outdoor fitnessparcours: een plekje om even te gaan zitten, uit te rusten en een praatje te maken met je medesporter. Deze metalen zitbankjes zijn robuust en bieden met de ruime afmeting van 180 cm plaats aan minimaal drie personen. Ze zijn overal in de openbare ruimte te plaatsen en in vele kleuren leverbaar.

## Kunnen we je ergens mee helpen?

Zoals vermeldt mag je ook je eigen outdoor fitnessparcours samenstellen. En kunnen wij je ergens mee helpen, aarzel dan niet [contact](#) met ons op te nemen.

## Foto's



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

**De voordelen**

- Lage impacting
- Mogelijkheid om in een korte tijd veel calorieën te verbranden.
- Blijft aan je afsluitingsvermogen en conditie.

**Instructies**

1. Steekten en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
2. Pak de handvat vast en plaats de voeten in de voetbalken.
3. Begin met lopen of rennen met een snoopte en gelijkmatige beweging.
4. Gebruik de juiste houding tijdens het lopen, met de schouders naar achteren, hoofd in een rechte lijn en de knieën naar voren en naar achteren aan. Houd de knieën naar voren en naar achteren.
5. Volg je hartslag om het ideale ritme te bereiken.
6. Houd gedurende 20-30 minuten een stabiel tempo aan voor ideale cardioconditie.
7. Cool-down 3 tot 5 minuten voor handvat van je normale hartslag.
8. Niek na de oefening de gebruikelijke spieren uit om je rugpositie te herstellen. Hierdoor krijg je een gevoel van een goede spieropbouw.

www.tntspeeltoestellen.nl

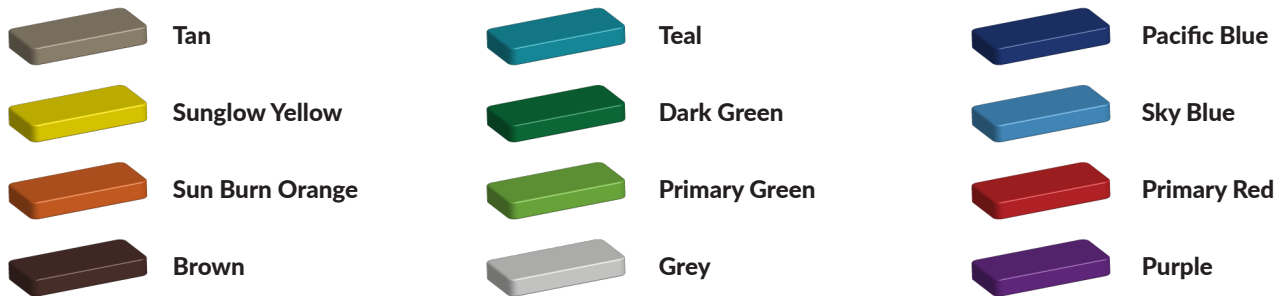




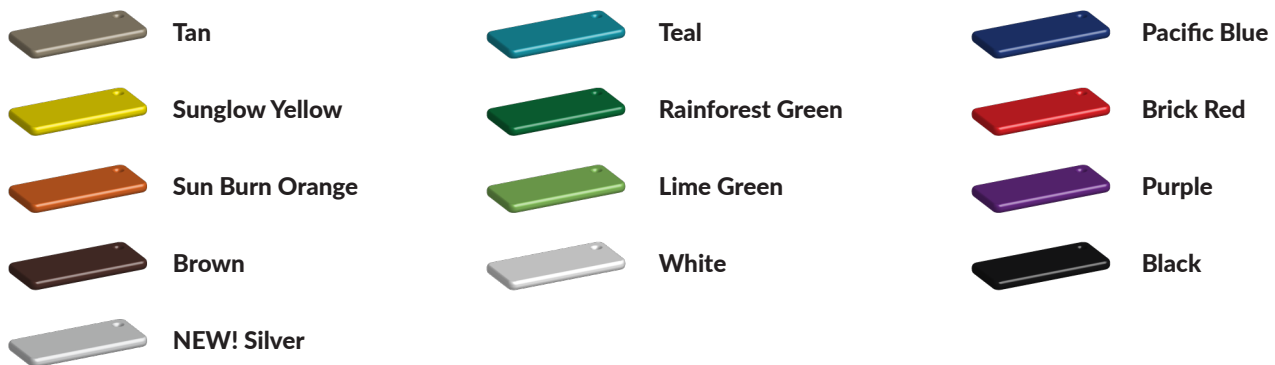

## Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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



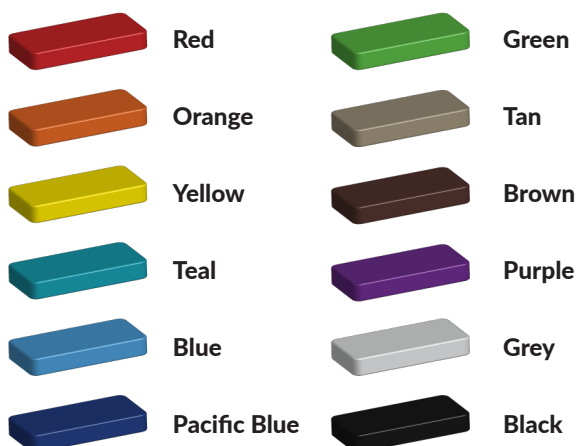
### Metaal kleuren



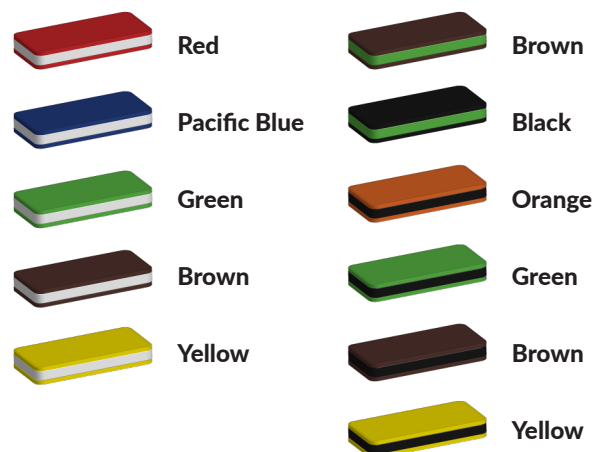
### PE Kleuren Polyethleen

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>Spijlwanden</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 zijanten 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	