Roeibeweging

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.286 excl. BTW

€1.556,06 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

120 cm

Toestel grootte

L 138 cm X B 83 cm X H 120 cm

Productcode FN-0502

Beschrijving

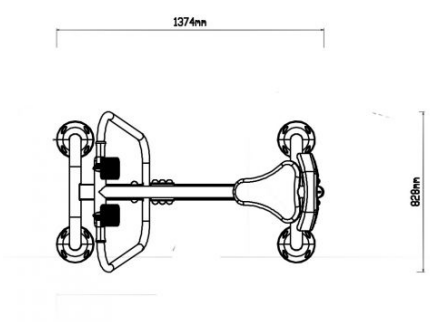
Oefening:

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.

Outdoor fitnesstoestel roeitrainer

De roeitrainer is een outdoor fitness apparaat waarmee je de rugspieren, het tussenschouderblad, de achterste schoudergordel, de rompschouder en bicepsspieren versterkt. Als optie is een instructiebord bij de roeitrainer verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnesstoestel kunt doen. De roeitrainer is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's

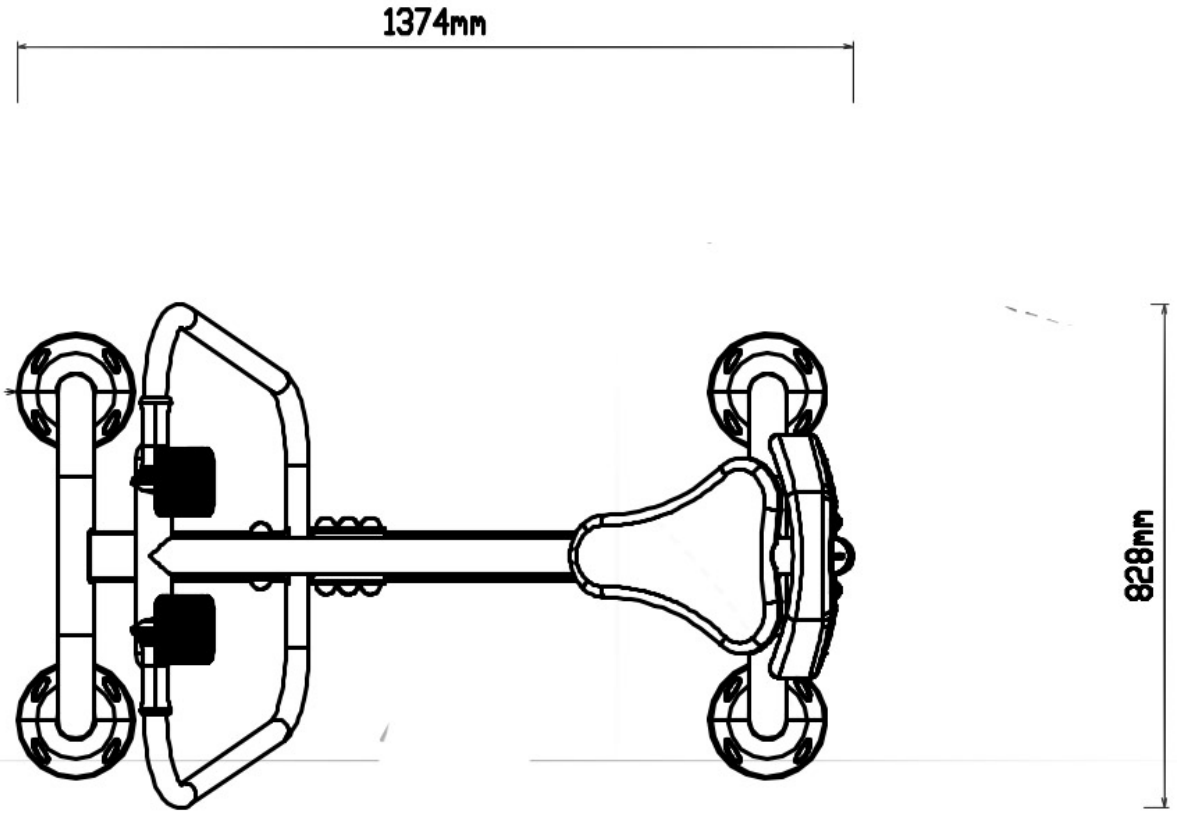

1374mm
828mm

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 Strekken 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
TnT speeltoestellen

gemeente Hilvarenbeek

Technische tekeningen

Matenplan



Spelen met kleur zonder extra kosten

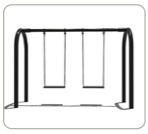
Kleuren spelen een belangrijke rol in een mensenleven, bewust en onbewust. Houd bij de inrichting van een speelplek daarom rekening met de kleurbeleving van kinderen. Bij TnT mag je zelf de kleuren van je speeltoestel bepalen. Kies voor kleuren die passen bij de leeftijdsgroep van de kinderen, aansluiten op je huisstijl of opgaan in de omgeving. Het aanpassen van de kleuren is een gratis service.

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.

Ronde palen / staanders, Bovenbalk, Wip-balk, Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



Vierkante (natuurlijke) palen / staanders

100mm x 100mm aluminium 3,5mm dik

Vloeren, Plateau, Trappen, Zitvlak

3mm RVS frame met een 15mm HPL plaat

HPL trappen: 15mm HPL panelen met aluminium stepjes

Duikelstangen, Spijlwanden, Stangen, Hangrekken, HPL Trapleuningen

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden

Wanden, Zitjes

Standaard wanden en zitjes: PE board

HPL wanden: 15mm HPL panelen

Glijbanen

RVS: Roestvrij staal

Kunststof: Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic in mallen vorm gegeven

HPL: 2mm roestvrij staal met 15mm HPL panelen

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