

Tricep dips met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.653 excl. BTW

€3.210,13 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

236 cm

Toestel grootte

L 206 cm X B 86 cm X H 236 cm

Productcode FN-1509



Beschrijving

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

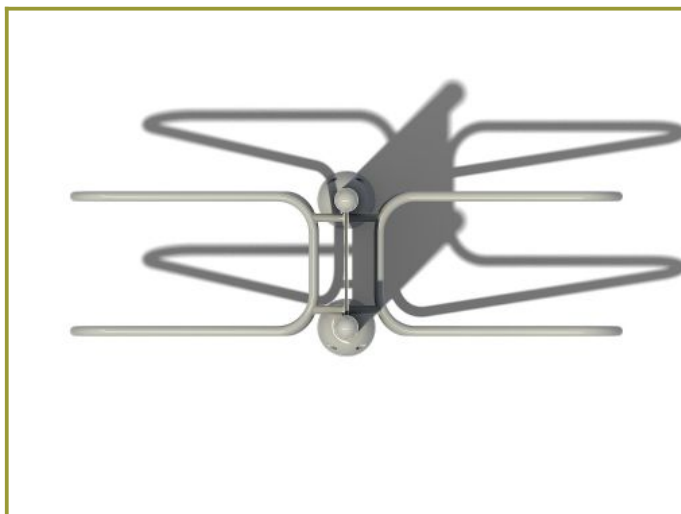
Training op Triceps Dips

Met de tricep dips train je de achterkant van je armen. Pak de beide hendels vast en til het hele lichaam van de grond. Steun met de armen op de handgrepen en strek hierbij je armen en laat je benen recht of iets achter je zweven. Span je buik- en bilspieren aan. Buig de armen tot je een hoek van 90 graden maakt bij je ellebooggewricht. Je laat dus je lichaam zakken tussen de handgrepen zodat de handgrepen evenwijdig aan de borst zijn en de ellebogen direct achter je wijzen. Daarna druk jezelf omhoog en komt terug in de uitgangspositie. Doe deze oefening in een rustig tempo. Adem in op de weg naar boven en uit op de beweging naar beneden.

Triceps Dips outdoor fitnessstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel Tricep Dips kun je met zijn tweeën tegelijk je armspieren oefenen. Het fitnessstoestel is zo gemaakt dat zowel kortere als langere mensen hier hun oefeningen op kunnen doen. 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 Taille Twister is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



Tricep Dips

De Tricep Dips is een ideale activiteit om kracht op te bouwen in armen, schouders, borst en de rug.

De voordelen

- 1 Bouw kracht en meer spieren in je armen, schouders, borst en rug door je gewicht als tegengewicht te gebruiken.
- 2 Het vermogen om spiergroepen in het bovenlichaam te versterken en te ontwikkelen

Instructies

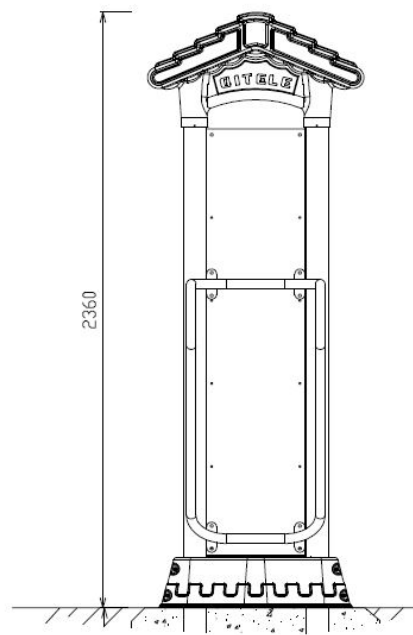
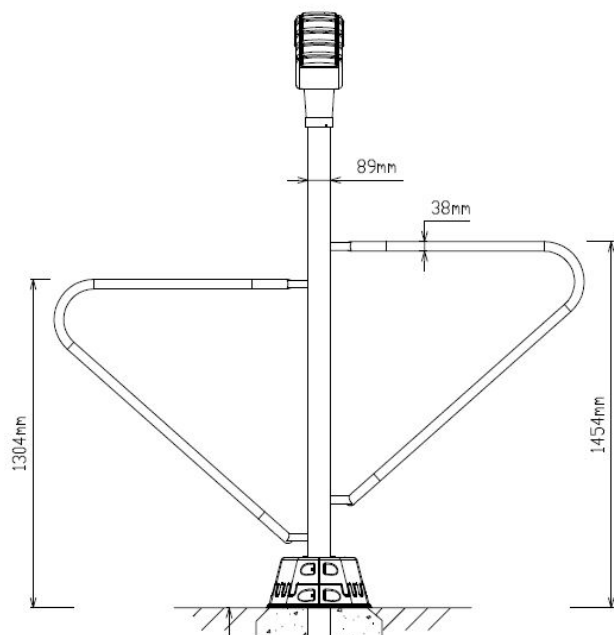
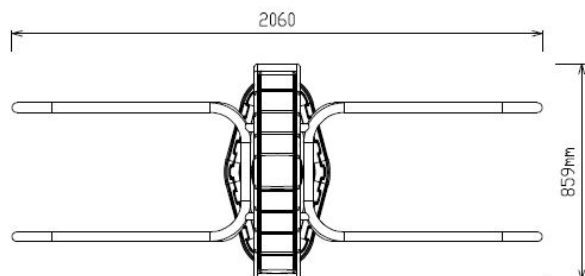
- 1 Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
- 2 Ga met je gezicht naar het frame staan, reik omhoog en pak de hendel vast.
- 3 Grip het handvat met beide handen en til het hele lichaam van de grond en centreer uw lichaam tussen de handgrepen, til je voeten op zodat je benen in een hoek van 90 graden komen en houdt uw enkels bij elkaar of gekruist.
- 4 Laat het lichaam zakken tussen de handgrepen totdat de handgrepen evenwijdig zijn aan de borst en de ellebogen direct achter je wijzen. Breng het lichaam terug naar een verhoogde positie en herhaal deze oefening.
- 5 Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span uw bukspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
- 6 Doe deze oefening in een rustig en gestaag tempo.
- 7 Vergeet niet om in te ademen op je weg naar boven, en om uit te ademen op weg naar beneden in een soepele en gelijkmatige snelheid.
- 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

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
Spijwanden
Stangen
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



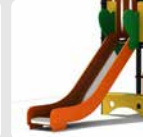
Wanden
Zitjes

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