

Lat Pull Down

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.584 excl. BTW

€3.126,64 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 195 cm

Toestel grootte

L 205 cm X **B** 87 cm X **H** 195 cm

Productcode FN-0506



Beschrijving

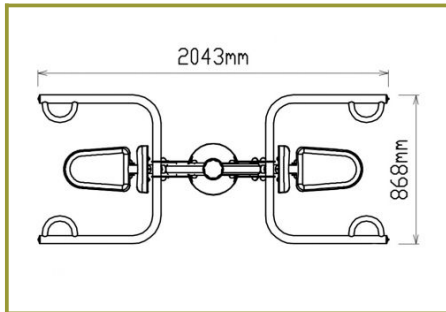
Oefening:

Neem plaats op het zitje, kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en pak de handgrepen vast. Trek met je hele gewicht de stang naar beneden tot net boven de schouders, houd deze stand even vast en breng de stang langzaam en gecontroleerd terug omhoog totdat de armen weer gestrekt zijn. Herhaal deze oefening een aantal keren. Adem in als je de stang naar beneden trekt en adem weer uit bij de terugkeer naar boven. De neerwaartse beweging van de handgreep van deze Lat Pull Down zorgt voor de training van de spieren in de rug, armen en schouders. Het eigen gewicht dient als tegengewicht.

Lat Pull Down outdoor fitnessstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel Lat Pull Down kun je met zijn tweeën tegelijk je rug-, arm- en schouderspieren trainen. Als optie is een instructiebord bij de de Lat Pull Down verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Lat Pull Down is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



Lat Pulldown

De Lat Pull-down is een ideale activiteit voor een bovenlichaam en een rug training. Het kan je geschikt als voorbeeld om spiergroepen in de rug, borst en armen te versterken.

De voordelen

- Ervoor kracht en meer spieren in rug, borst en armen met behulp van je lichaamsgewicht.
- De mogelijkheid van de omkeerbeking op specifieke spiergroepen te focussen door de verschillende posities van je handen en je voeten.

Instructies

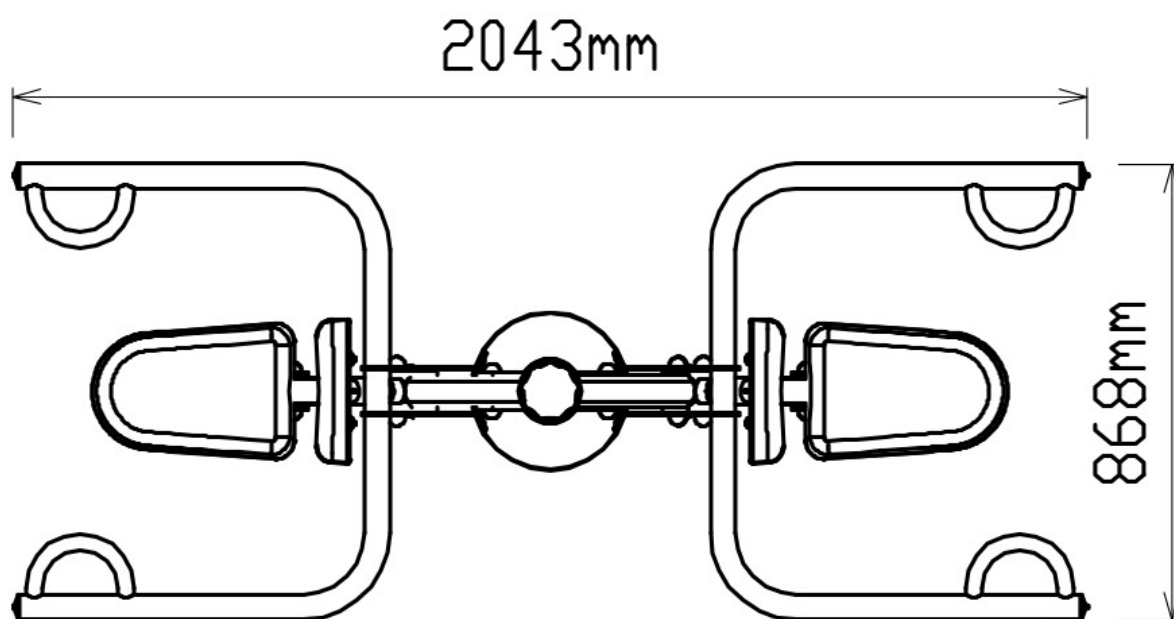
1. Streek en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan elke oefening.
2. De machine zetten op de steek, lig weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en hou de handgrepen vast.
3. Begin met de voeten bij elkaar, stevig op de grond. Rijk omhoog en pak de handgrepen vast.
4. Trek je handen naar beneden tot net boven de schouders. Heffzaam op de steek, duwen en terug de handgrepen terug naar de bovenste positie in een vloeiende en pijnloze beweging.
5. Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin rechtop en open van heupen naar voren, Kijk vooruit, niet naar beneden.
6. Vergeet niet om in te ademen tijdens het naar beneden trekken, en uit te ademen tijdens de terugkeer naar boven. In een vloeiend tempo.
7. Rijk na de oefening de gebreken spieren uit om je rustposities te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

www.tntspeeltoestellen.nl



Technische tekeningen

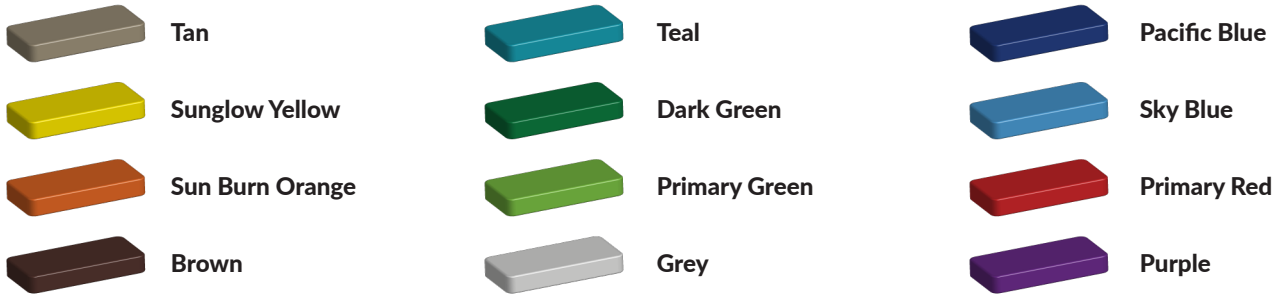
Matenplan



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



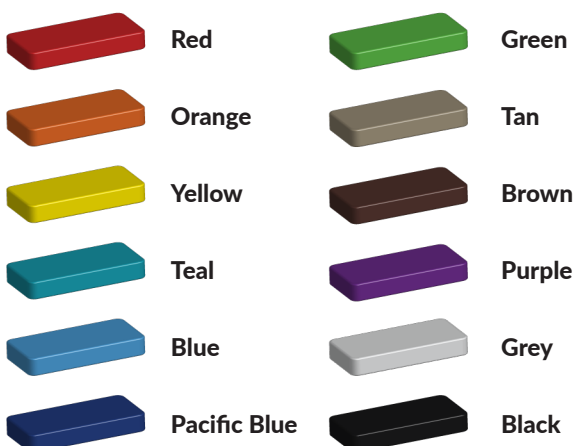
Metaal kleuren



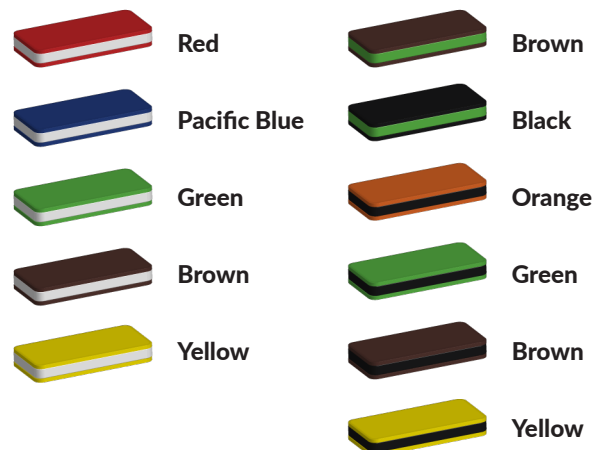
PE Kleuren Polyethleen

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	