TnT speeltoestellen
WWW.TnTSPEELTOESTELLEN.NL

Chest press

€2.611 excl. BTW

€3.159,31 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

225 cm

Toestel grootte

L	175 cm	X	B	73 cm	X	H	225 cm

Productcode FN-0510

Beschrijving

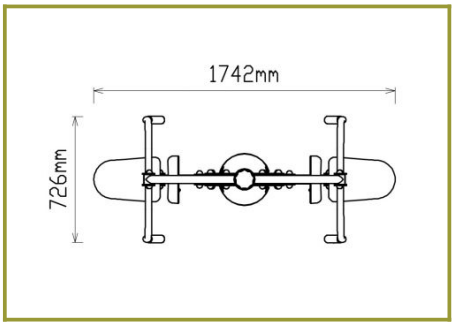
Oefening:

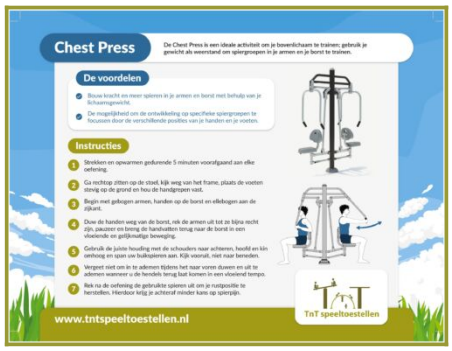
Neem rechtop plaats op het zitje, kijk hierbij weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en pak de beide handgrepen vast. Begin met gebogen armen, handen op de borst en ellebogen aan de zijkant. Duw de handen weg van de borst, rek de armen uit tot ze bijna recht zijn, pauzeer even en breng de handgrepen terug naar de borst. Doe dit in een vloeiende en gelijkmatige beweging en haal de kracht uit je borstspieren. Herhaal deze oefening met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span zoveel mogelijk de buikspieren. Kijk vooruit, niet naar beneden. Adem in tijdens het naar voren duwen en adem weer uit wanneer je de hendels weer terug laat komen. Met deze Chest Press train je je borst- en schouderspieren. De oefening zorgt voor een betere doorbloeding van de bovenrug- en schoudergordelspieren en verbetert de houding.

Chest Press outdoor fitnesstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnesstoestel Chest Press kun je met zijn tweeën tegelijk je borstspieren trainen. Als optie is een instructiebord bij de Chest Press verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnesstoestel kunt doen. De Chest Press is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden

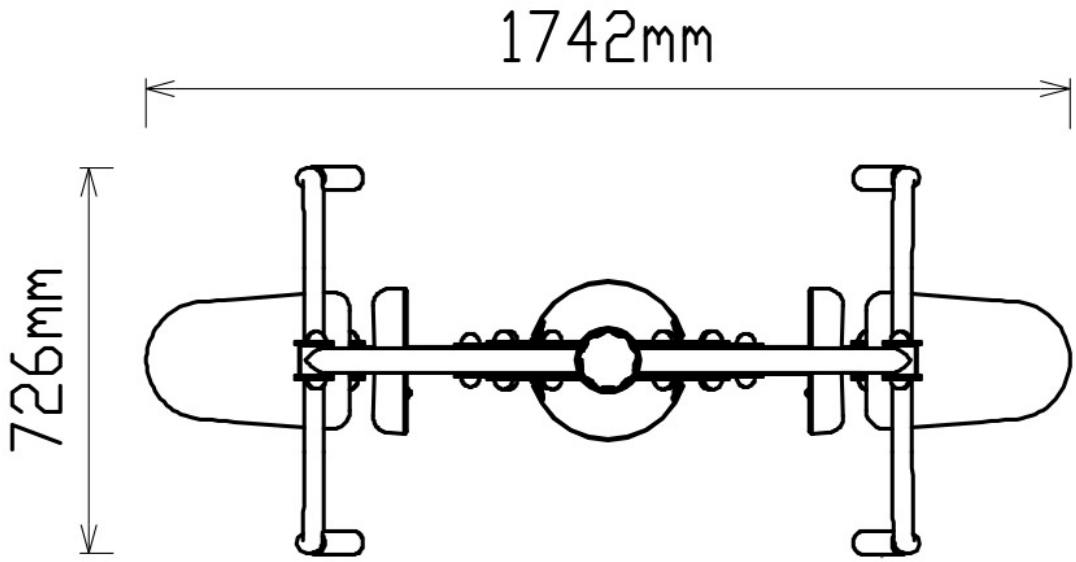
Foto's


1742mm
726mm


Chest Press
De Chest Press is een ideale activiteit om je bovenlichaam te trainen; gebruik je gewicht als weerstand om spiergroepen in je armen en je borst te trainen.
De voordelen
Bouw kracht en meer spieren in je armen en borst met behulp van je lichaamsgewicht.
De mogelijkheid om de ontwikkeling op specifieke spiergroepen te focussen door de verschillende posities van je handen en je voeten.
Instructies
1 Strekken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
2 Ga rechtop zitten op de stoel; kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en houd de handgrepen vast.
3 Begin met gebogen armen, handen op de borst en ellebogen aan de zijkant.
4 Duw de handen weg van de borst, rek de armen uit tot ze bijna recht zijn, pauzeer en breng de handvatten terug naar de borst in een vloeiende en gelijkmatige beweging.
5 Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span uw buikspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
6 Vergeet niet om in te ademen tijdens het naar voren duwen en uit te ademen wanneer u de hendels terug laat komen in een vloeiend tempo.
7 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

Technische tekeningen

Matenplan



TnT speeltoestellen
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

- Tan
- Teal
- Pacific Blue
- Sunglow Yellow
- Dark Green
- Sky Blue
- Sun Burn Orange
- Primary Green
- Primary Red
- Brown
- Grey
- Purple

Metaal kleuren

- Tan
- Teal
- Pacific Blue
- Sunglow Yellow
- Rainforest Green
- Brick Red
- Sun Burn Orange
- Lime Green
- Purple
- Brown
- White
- Black
- NEW! Silver

PE Kleuren Polyetheen

Onze PE panelen zijn in verschillende diktes leverbaar

Enkele kleuren PE

- Red
- Green
- Orange
- Tan
- Yellow
- Brown
- Teal
- Purple
- Blue
- Grey
- Pacific Blue
- Black

Dubbele kleuren PE

- Red
- Brown
- Pacific Blue
- Black
- Green
- Orange
- Brown
- Green
- Yellow
- Brown
- Yellow

TnT speeltoestellen
WWW.TnTSPEELTOESTELLEN.NL

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 **Spijlwanden** **Stangen** **Hangrekken**	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	
Wanden **Zitjes**	PE board	
Glijbanen	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijkanten 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