

Chest press

Leeftijd vanaf 12 jaar

€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

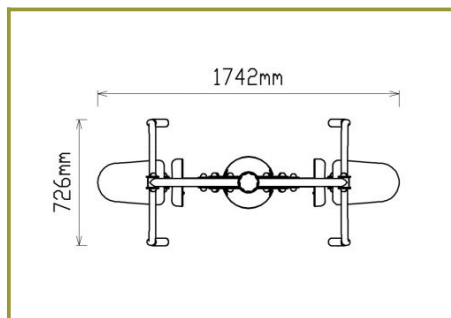
Oefening:

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 schouderpijpen. De oefening zorgt voor een betere doorbloeding van de bovenrug- en schoudergordelspijpen en verbetert de houding.

Chest Press outdoor fitnessstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel 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 fitnessstoestel kunt doen. De Chest Press is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden

Foto's



Chest Press De Chest Press is een ideale activiteit om je borstmusculatuur te trainen, gebruik je gewicht als weerstand om spiergroepen te trainen en je borst te trainen.

De voordelen

- Boven kracht en meer spieren in je armen en borst met behulp van je lichaamsgewicht.
- De mogelijkheid om de contractiekracht op specifieke spiergroepen te bouwen door de verschillende posities van je handen en je voeten.

Instructies

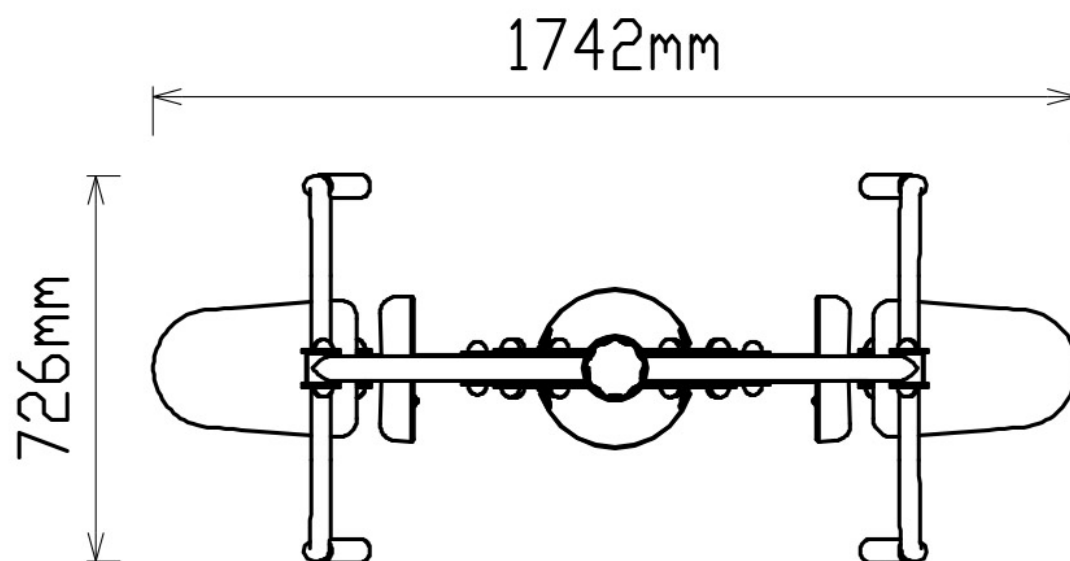
1. Steekten en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan elke oefening begint.
2. Ga rechtop zitten op de stoel, kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en hou de handgrepen vast.
3. Houd je armen recht gebogen, handen op de band en velleveren aan de zijden.
4. Druk de handen weg van de borst, trek de armen uit tot ze bijna recht zijn, duwen en trek de handgrepen terug naar de borst in een vloeiende en gelijkmatige beweging.
5. Controleer de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en lijn verborgen en van uw knieën naar het voorste, niet naar beneden.
6. Blijf niet te snel in de achterste positie, het moet worden gedaan en uit de achterste positie in de handgrepen terug komen in een vloeiende tempo.
7. Bek na de oefening de gebruikelijke spieren uit om je terug te laten komen in de achterste positie in de handgrepen.

www.tntspeeltoestellen.nl



Technische tekeningen

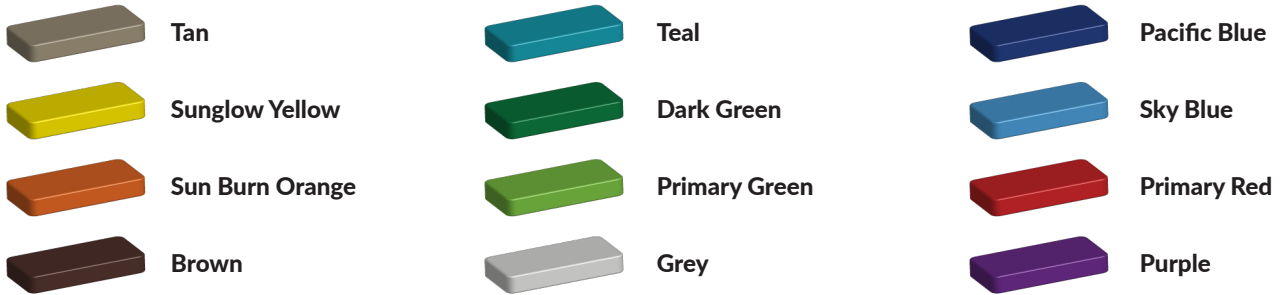
Matenplan



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



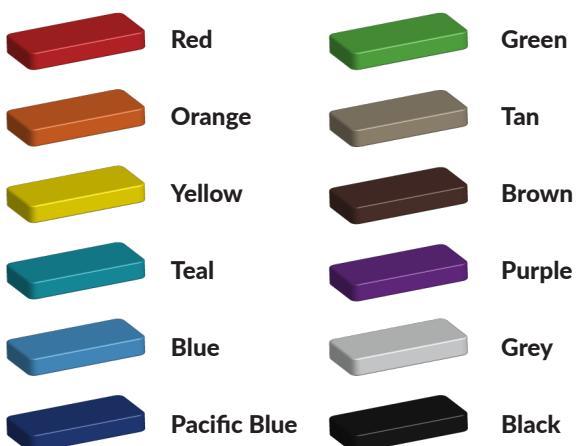
Metaal kleuren



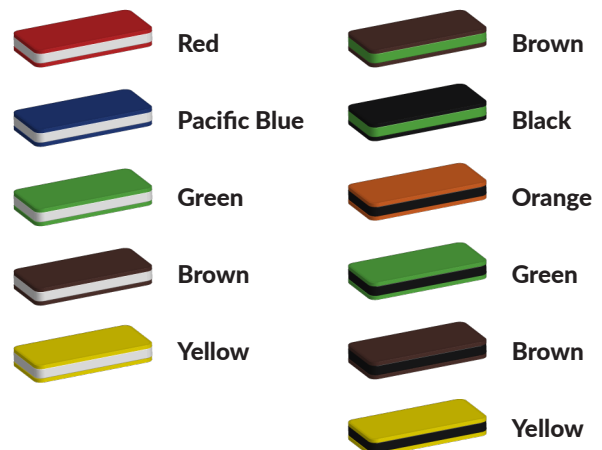
PE Kleuren Polyethleen

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



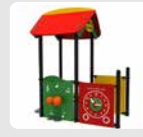
Duikelstangen
Spijwanden
Stangen
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



Wanden
Zitjes

PE board



Glijbanen

Roestvrij staal
Roestvrij staal met PE 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