

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

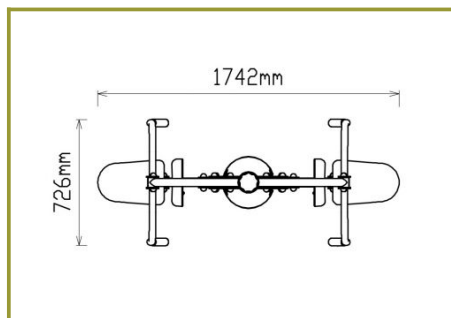
Oefening:

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 om meer spieren te trainen en borst met behulp van je lichaamsgewicht.
- De mogelijkheid om de correctie van specifieke spiergroepen te bereiken door de verschillende posities van je handen en je voeten.

Instructies

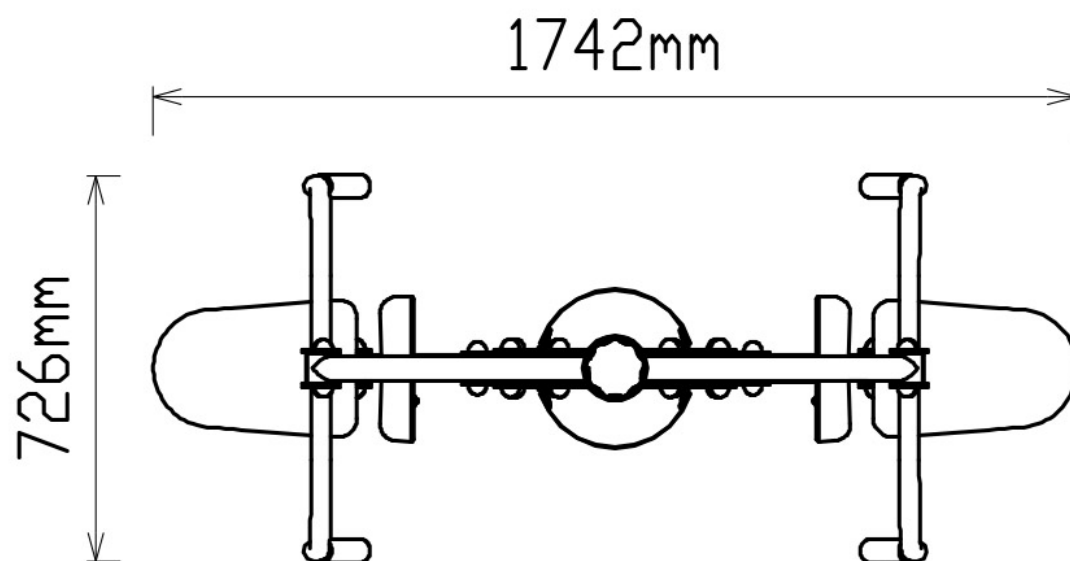
1. Steekten en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan elke oefening.
2. Ga rechtop zitten op de stoel, kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en hou de handgrepen vast.
3. Houd je armen recht gebogen, handen op de band en velleveren aan de zijden.
4. Druk de handen weg van de borst, trek de armen uit tot ze bijna recht zijn, duwen en terug 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 aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
6. Blijf niet te snel in de achterste positie, het moet worden gedaan en zal de schouders naar voren de handgrepen terug komen in een vloeiende tempo.
7. Na de oefening de gebruikelijke spieren uit om je terug te keren tot normaal. Het is belangrijk om te oefenen met deze oefening.

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	