

## Leg Press

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.413 excl. BTW

€1.709,73 incl. BTW

### Toestelspecificaties

Toestel hoogte

165 cm

Toestel grootte

L 188 cm X B 40 cm X H 165 cm

Productcode FN-0511



### Beschrijving

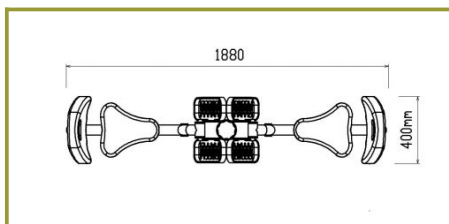
#### Oefening:

Neem plaats op het zitje van de leg press en zet je voeten op de voetsteunen, de knieën zijn hierbij gebogen. Houd de hendels vast naast je dijen. Begin met de voeten plat op de voetsteunen en de knieën gebogen met de zitting tegen het frame aan rustend. Duw je hele lichaam weg door kracht op je benen te zetten en je voeten weg te drukken tot je benen tot een rechte stand komen. Houd deze stand even vast en zak weer rustig terug naar de beginstand. Houd de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span je buikspieren aan tijdens de oefening. Kijk vooruit en vergeet niet te ademen. Adem in als je je benen strekt en adem uit als je de benen weer buigt. Met de Leg press train je vooral de spieren van de bovenbenen. Door je benen dieper te buigen verplaats je de focus naar de achterkant van de bovenbenen.

### Outdoor fitnessstoestel Leg Press

De Leg press is een outdoor fitnessstoestel dat niet alleen de bovenbeenspieren traint maar ook de hamstrings (deze houden de knieën stabiel), de bilspieren (zodat je de heupen kunt strekken bij het wegduwen) en de kuiten en enkels. Op deze Leg Press kun je met twee personen tegelijk trainen. Als optie is een instructiebord bij deze Leg press leverbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Leg Press is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden

## Foto's



**Leg Press** De Leg Press is een ideale activiteit om je onderlichaam te trainen. Doormiddel van je eigen lichaamsgewicht te verplaatsen met je benen train je de volgende groepen in je benen.

**De voordelen**

- Deze kracht en spanning op je benen, doet je eigen lichaamsgewicht te verplaatsen met je benen.
- Deze oefening is ook effectieve manieren uit te werken, is het meest vooral van benen,benen, de quadriceps, Buig je van benen,doen dan verplaatst u de focus naar de achterste knieën.

**Instructies**

1. Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voordat u aan elke oefening.
2. Zie recht op in het midden van de stoel, plaats de voeten op de voetsteunen en houd de knieën niet meer dan 90 graden.
3. Begin met de voeten plat op de voetsteunen en de knieën gebogen met de zitting tegen het frame aan plaatsen.
4. Doe het hele lichaam weg van het frame tot in benen bijna gestrekt zijn in een omlaag en gelijkmatig tempo, ga naar en terug de zitting terug met de knieën tot het frame, en herhaal deze oefening.
5. Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin verticaal en ogen vooruit kijken. Rijk vooruit, niet naar beneden.
6. Vergeet niet om in te ademen wanneer je je benen strekt en uit te ademen wanneer je je benen weer buigt in een omlaag en gelijkmatige snelheid.
7. Bek na de oefening die gebruikelijke spieren uit om je musculatuur te herstellen. Herhaal krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

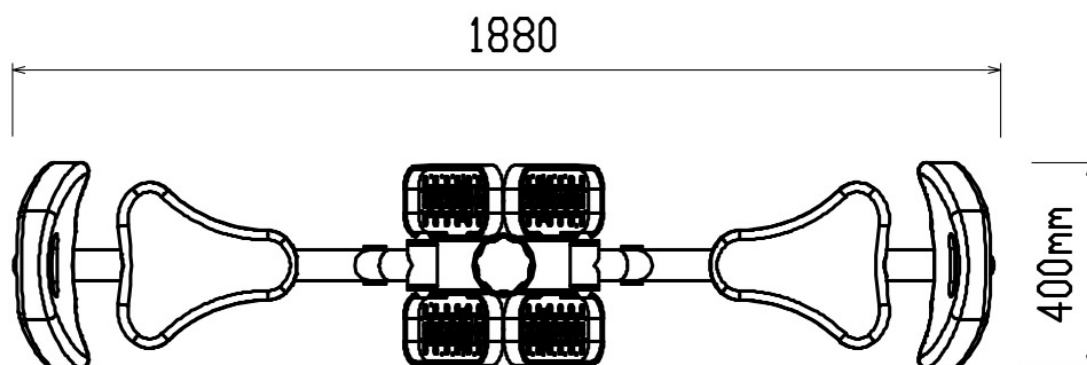
www.tntspeeltoestellen.nl



## Technische tekeningen

### Matenplan

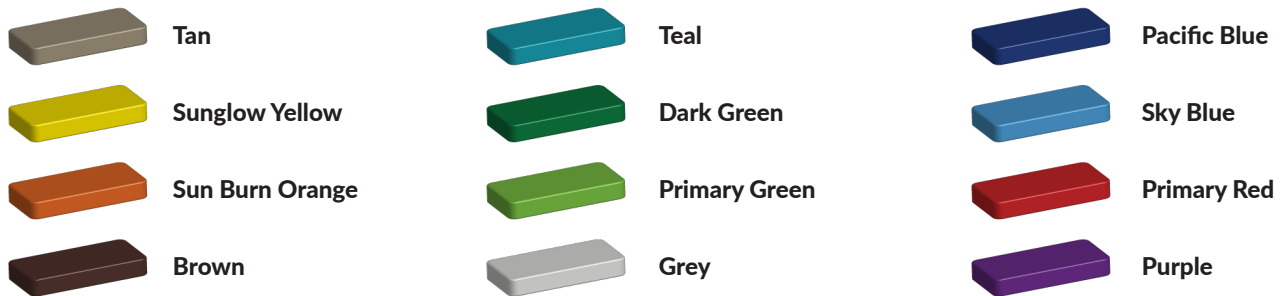
---



## 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



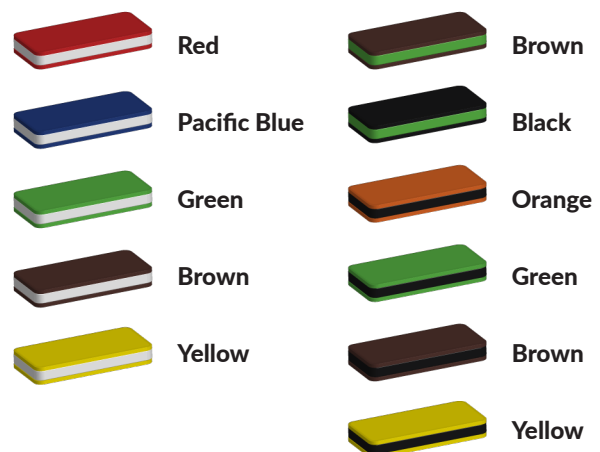
### PE Kleuren Polyetheen

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



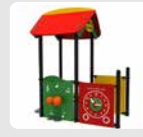
Duikelstangen  
Spijwanden  
Stangen  
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



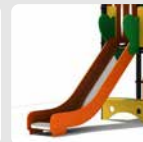
Wanden  
Zitjes

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