

Legpress met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.687 excl. BTW

€3.251,27 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

236 cm

Toestel grootte

L 206 cm X B 86 cm X H 236 cm

Productcode FN-1511



Beschrijving

De Leg Press is een compleet outdoor fitnessstoestel bestaande uit twee workout trainingsstations met een geïntegreerd instructiebord waarop informatie over de oefeningen.

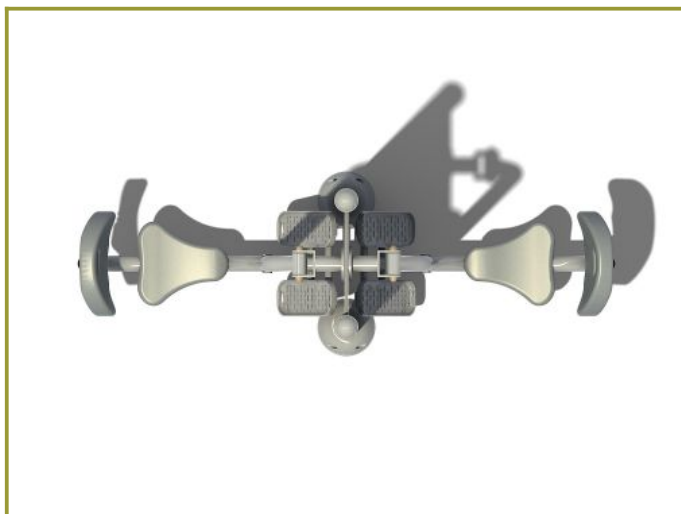
Training op de Leg Press

Neem plaats op het zitje van de leg press en zet je voeten op de voetsteunen, de knieën zijn hierbij gebogen. Houd de hantels 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.

Leg Press outdoor fitnessstoestel

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 het bijbehorende instructiebord vind je alle informatie over de uit te voeren training als ook extra oefeningen die je op het fitnessstoestel kunt doen. De Leg Press is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. 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 spiergroepen in je benen.

De voordelen

- 1 Bouw kracht en spieren op in je benen, door je eigen lichaamsgewicht te verplaatsen met je benen.
- 2 Deze oefening is op diverse manieren uit te voeren. U traint vooral uw bovenbenen, de quadriceps. Balgt u uw benen dieper dan verplaatst u de focus naar de achterkant bovenbenen.

Instructies

- 1 Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
- 2 Zit rechtop in het midden van de stoel, plaats de voeten op de voetsteunen en houdt de hendels vast naast je dij.
- 3 Begin met de voeten plat op de voetsteunen en de knieën gebogen met de zitting tegen het frame aan rustend.
- 4 Doe het hele lichaam weg van het frame tot je benen bijna gestrekt zijn in een soepel en gelijkmatig tempo, pauzeer en breng de zitting terug naar de ruststand bij het frame, en herhaal deze oefening.
- 5 Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span uw bukspieren aan. Kijk 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 soepele en gelijkmatige snelheid.
- 7 Rek na de oefening de gebruikte spieren uit om je rustpositie te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

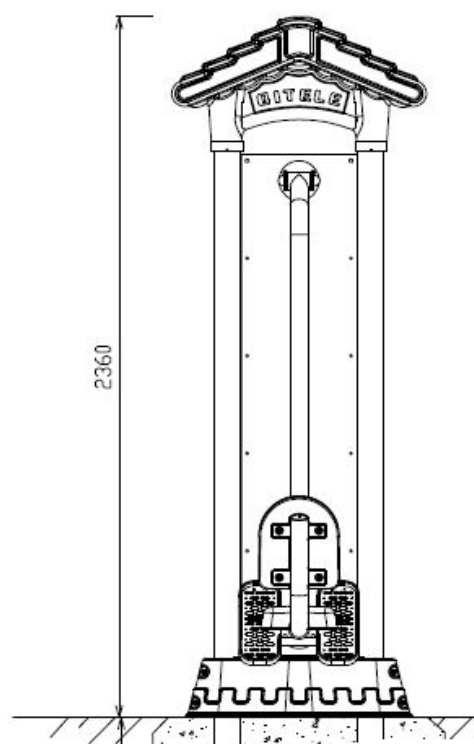
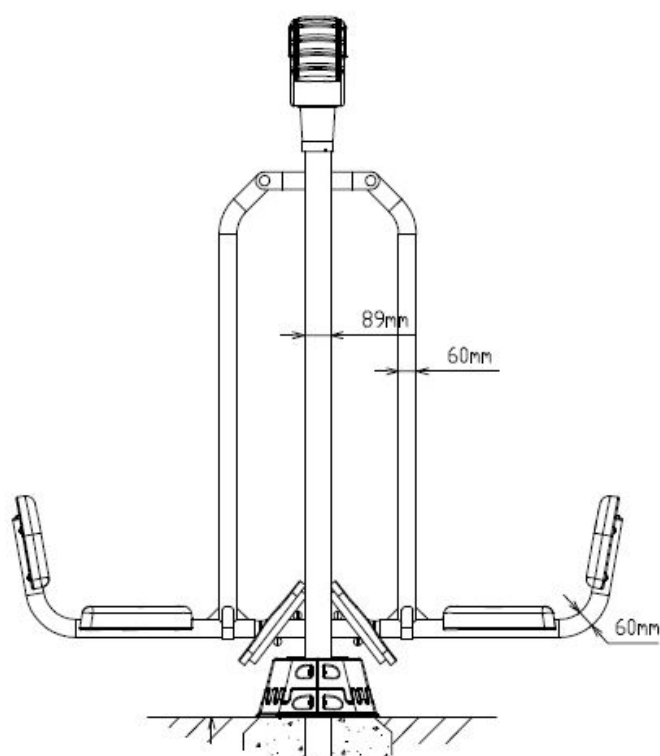
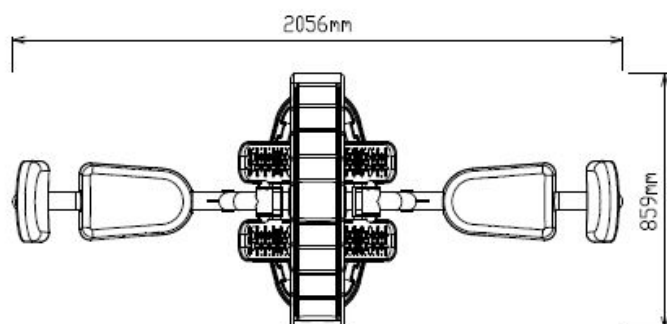


www.tntspeeltoestellen.nl



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	