

# Chestpress met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€4.726 excl. BTW

€5.718,46 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Toestel hoogte

236 cm

Toestel grootte

L 255 cm X B 86 cm X H 236 cm

Productcode FN-1510



## Beschrijving

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

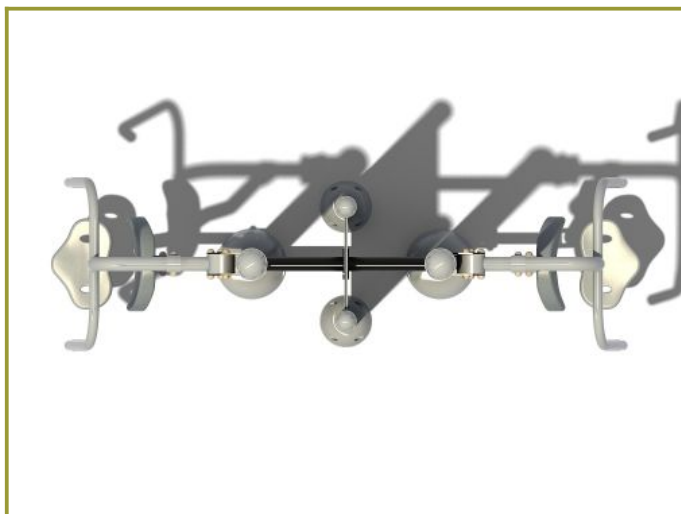
## Training op de Chest Press

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 fitnessstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel Chest Press kun je met zijn tweeën tegelijk je borstspieren trainen. 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 Dubbele 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 bovenlichaam te trainen; gebruik je gewicht als weerstand om spiergroepen in je armen en je borst te trainen.

**De voordelen**

- ➊ Bouw kracht en meer spieren in je armen en borst met behulp van je lichaamsgewicht.
- ➋ De mogelijkheid om de ontwikkeling op specifieke spiergroepen te focussen door de verschillende posities van je handen en je voeten.

**Instructies**

- ➊ Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
- ➋ Ga rechtop zitten op de stoel, kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en hou de handgrepen vast.
- ➌ Begin met gebogen armen, handen op de borst en ellebogen aan de zijkant.
- ➍ Druk de handen weg van de borst, rek de armen uit tot ze bijna recht zijn, pakzitter en breng de handvatten terug naar de borst in een vloeiende en gelijkmatige beweging.
- ➎ Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span uw bukspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
- ➏ Vergest niet om in te ademen tijdens het naar voren duwen en uit te ademen wanneer u de herdelen terug laat komen in een vloeiend tempo.
- ➐ Rek na de oefening de gebruikte spieren uit om je rustpositie te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

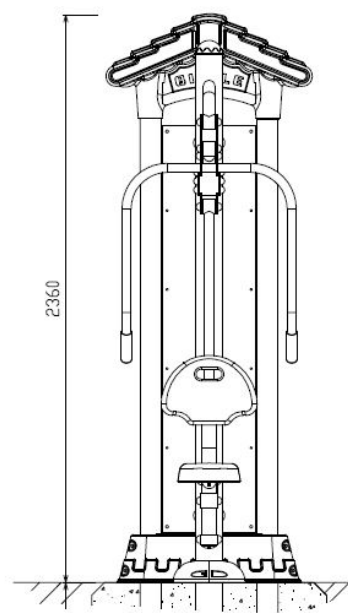
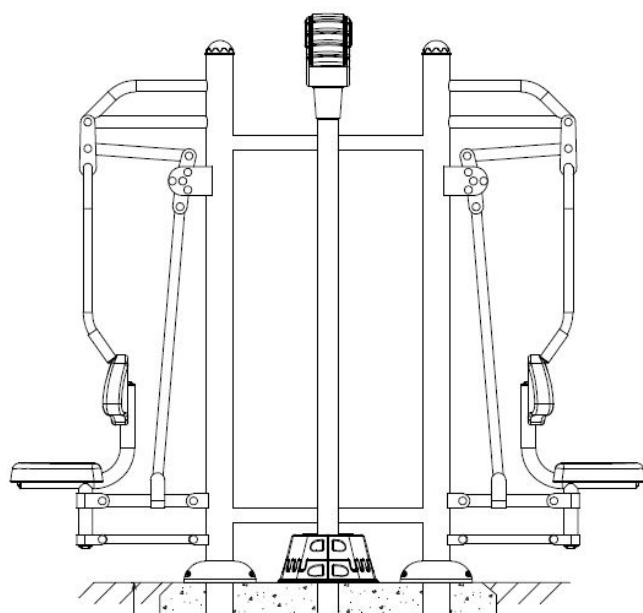
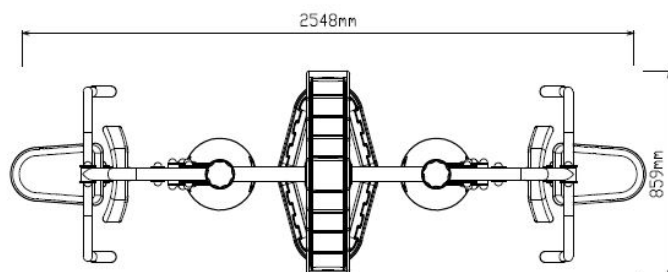




www.tntspeeltoestellen.nl

## Technische tekeningen

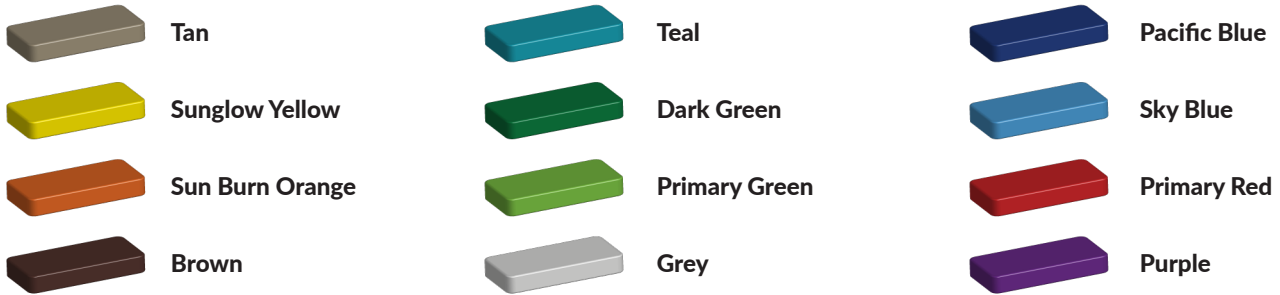
### Matenplan



## 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



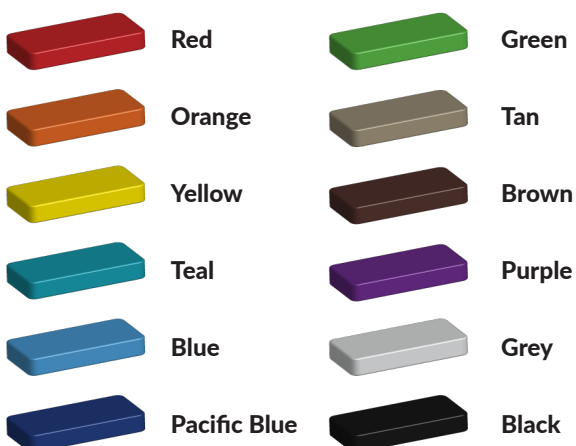
### Metaal kleuren



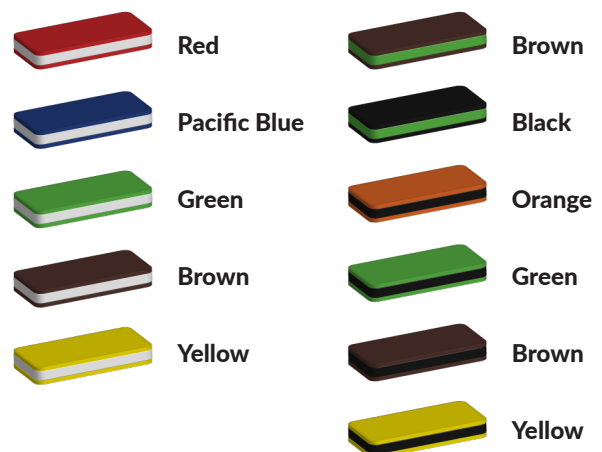
### PE Kleuren Polyethleen

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.

<b>Palen</b> <b>Bovenbalk</b> <b>Staanders</b> <b>Wip-balk</b> <b>Schommelstelling</b>	90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking	
<b>Vloeren</b> <b>Plateau</b> <b>Trappen</b> <b>Zitvlak</b>	2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking	 
<b>Duikelstangen</b> <b>Spijwanden</b> <b>Stangen</b> <b>Hangrekken</b>	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
<b>Wanden</b> <b>Zitjes</b>	PE board	 
<b>Glijbanen</b>	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijkanen Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	  
<b>Kunststof</b>	Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Netten</b>	18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen	
<b>Schommel-lagers</b>	Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang	
<b>Schommel-kettingen</b>	Roestvrij staal Ø6mm	
<b>Schommel-zitting</b>	Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat	
<b>Stepjes</b>	Pe Board 15 mm	
<b>Kettingen</b>	8mm RVS kettingen	
<b>Handvaten</b>	LLDEP 10mm met rubber gecoate anti slip afwerking	
<b>Paalkappen</b>	Aluminium Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Schroeven</b>	RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten	