

# Tricep dips met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.653 excl. BTW

€3.210,13 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Toestel hoogte

236 cm

Toestel grootte

L 206 cm X B 86 cm X H 236 cm

Productcode FN-1509



## Beschrijving

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

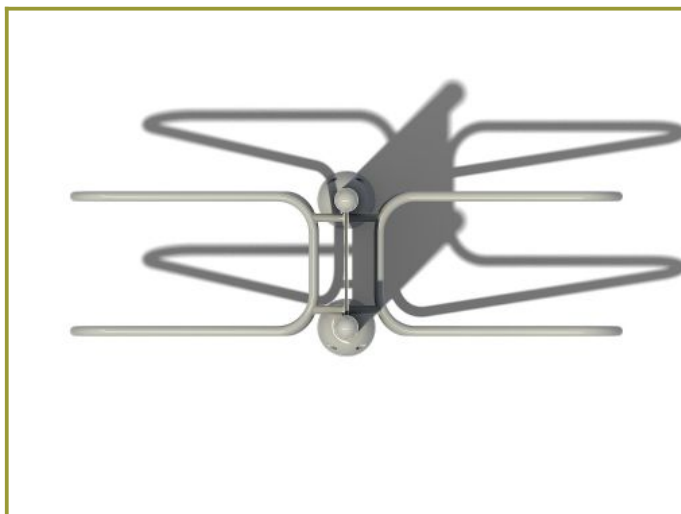
## Training op Triceps Dips

Met de tricep dips train je de achterkant van je armen. Pak de beide hendels vast en til het hele lichaam van de grond. Steun met de armen op de handgrepen en strek hierbij je armen en laat je benen recht of iets achter je zweven. Span je buik- en bilspieren aan. Buig de armen tot je een hoek van 90 graden maakt bij je ellebooggewricht. Je laat dus je lichaam zakken tussen de handgrepen zodat de handgrepen evenwijdig aan de borst zijn en de ellebogen direct achter je wijzen. Daarna druk jezelf omhoog en komt terug in de uitgangspositie. Doe deze oefening in een rustig tempo. Adem in op de weg naar boven en uit op de beweging naar beneden.

## Triceps Dips outdoor fitnessstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel Tricep Dips kun je met zijn tweeën tegelijk je armspieren oefenen. Het fitnessstoestel is zo gemaakt dat zowel kortere als langere mensen hier hun oefeningen op kunnen doen. 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 Taille Twister is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

## Foto's



### Tricep Dips

De Tricep Dips is een ideale activiteit om kracht op te bouwen in armen, schouders, borst en de rug.

#### De voordelen

- Bouw kracht en meer spieren in je armen, schouders, borst en rug door je gewicht als tegenwicht te gebruiken.
- Het vermogen om spiergroepen in het bovenlichaam te versterken en te ontwikkelen

#### Instructies

- 1 Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
- 2 Ga met je gezicht naar het frame staan, rek omhoog en pak de hendel vast.
- 3 Grip het handvat met beide handen en til het hele lichaam van de grond en centreer uw lichaam tussen de handgrepen, til je voeten op zodat je benen in een hoek van 90 graden komen en houdt uw enkels bij elkaar of gekruist.
- 4 Laat het lichaam zakken tussen de handgrepen totdat de handgrepen evenwijdig zijn aan de borst en de ellebogen direct achter je wijzen. Breng het lichaam terug naar een verhoogde positie 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 Doe deze oefening in een rustig en gestaag tempo.
- 7 Vergeet niet om in te ademen op je weg naar boven, en om uit te ademen op weg naar beneden in een soepele en gelijkmatige snelheid.
- 8 Rek na de oefening de gebruikte spieren uit om je rustpositie te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

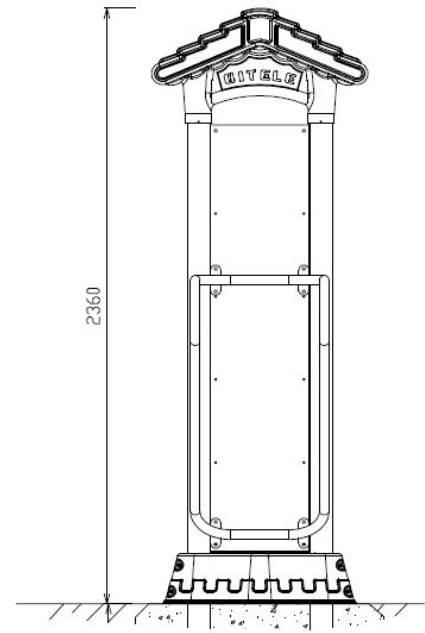
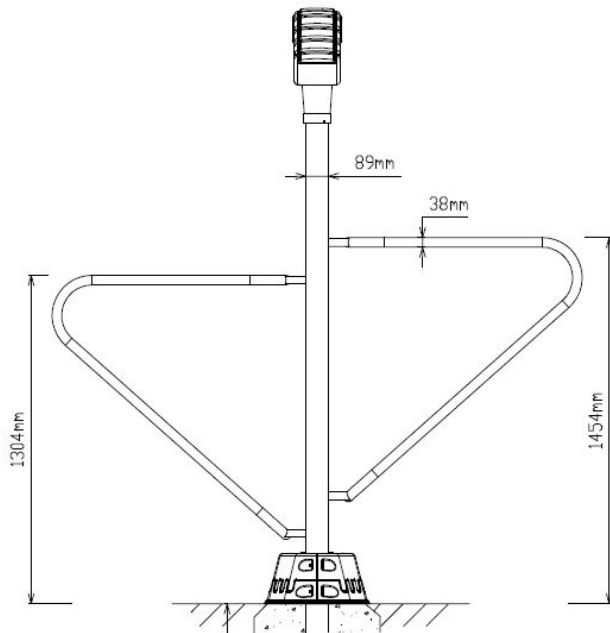
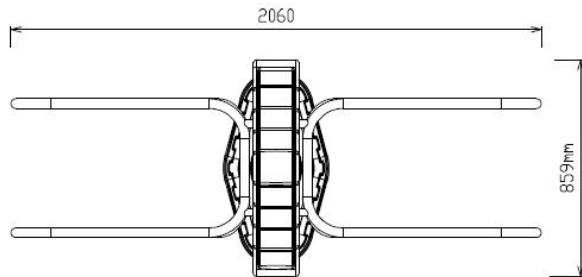


[www.tntspeeltoestellen.nl](http://www.tntspeeltoestellen.nl)



## 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 zijanten 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	