

Lat pull down met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€4.921 excl. BTW

€5.954,41 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

↓ 236 cm

Toestel grootte

L 294 cm X B 99 cm X H 236 cm

Productcode FN-1506



Beschrijving

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

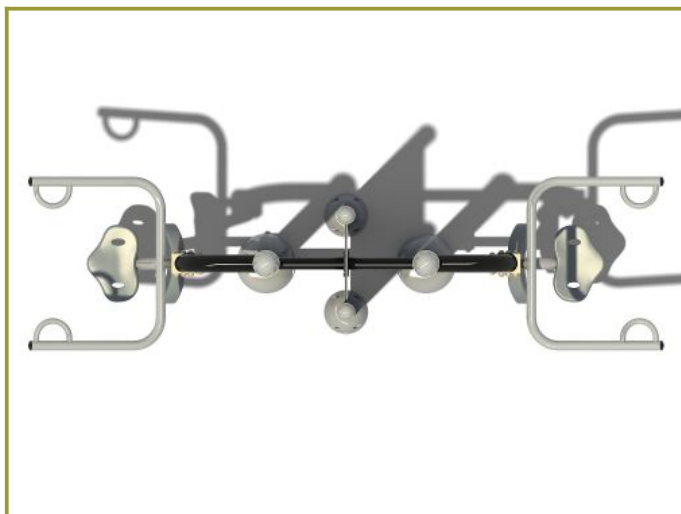
Training op de Lat Pull Down

Neem plaats op het zitje, kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en pak de handgrepen vast. Trek met je hele gewicht de stang naar beneden tot net boven de schouders, houd deze stand even vast en breng de stang langzaam en gecontroleerd terug omhoog totdat de armen weer gestrekt zijn. Herhaal deze oefening een aantal keren. Adem in als je de stang naar beneden trekt en adem weer uit bij de terugkeer naar boven. De neerwaartse beweging van de handgreep van deze Lat Pull Down zorgt voor de training van de spieren in de rug, armen en schouders. Het eigen gewicht dient als tegengewicht.

Dubbele Lat Pull Down outdoor fitnessstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel Lat Pull Down kun je met zijn tweeën tegelijk je rug-, arm- en schouderspieren 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 Lat Pull Down is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden

Foto's



Lat Pulldown

De Lat Pulldown is een ideale activiteit voor een bovenlichaam en een rug training: gèkijk je gewicht als weerstand om spiergroepen in de rug, borst en armen te versterken.

De voordelen

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

Instructies

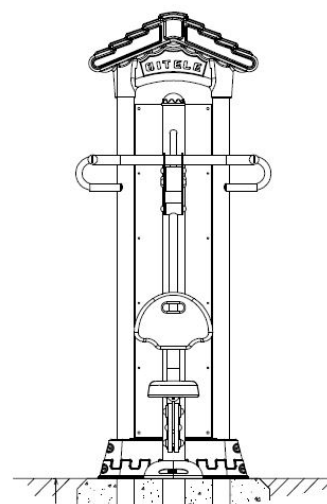
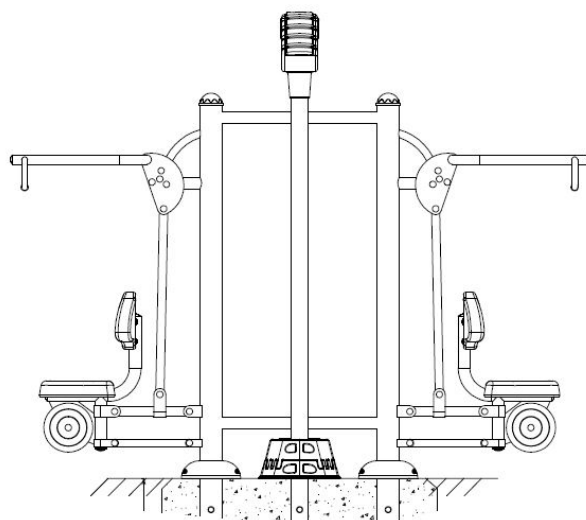
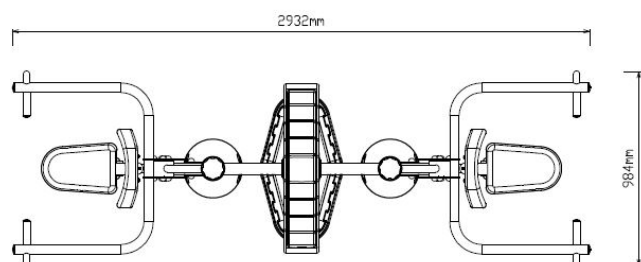
- 1 Strecken en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
- 2 Ga rechtop zitten op de stoel, kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en hou de handgrepen vast.
- 3 Begin met de voeten bij elkaar, stevig op de grond. Reik omhoog en pak de handgrepen vast.
- 4 Trek je handen naar beneden tot net boven de schouders (heffchaam op de stoel), pauzeer en breng de handen terug naar de bovenhoofdse positie in een vloeiende en pijnloze beweging.
- 5 Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span uw bukspijeren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
- 6 Virgret niet om in te ademen tijdens het naar beneden trekken, en uit te ademen tijdens de terugkeer naar boven, in een vloeiend tempo.
- 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

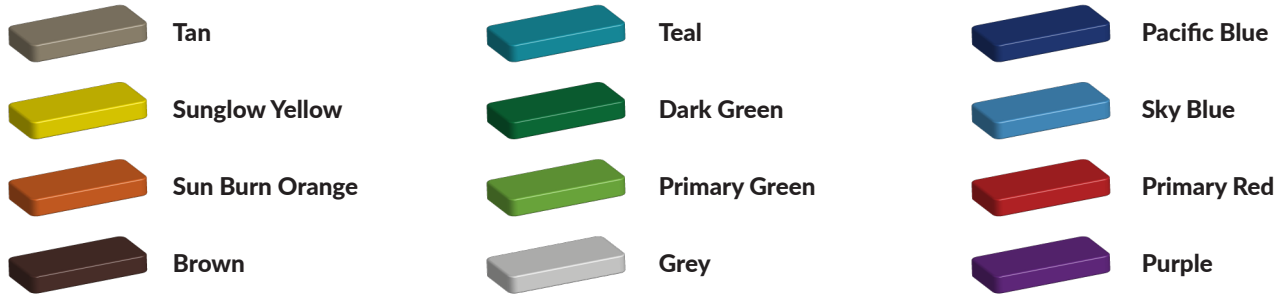
Matenplan



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



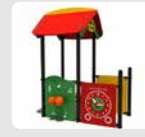
Duikelstangen
Spijlwanden
Stangen
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



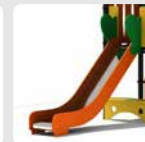
Wanden
Zitjes

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