

Lat Pull Down

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.584 excl. BTW

€3.126,64 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 195 cm

Toestel grootte

L 205 cm X **B** 87 cm X **H** 195 cm

Productcode FN-0506



Beschrijving

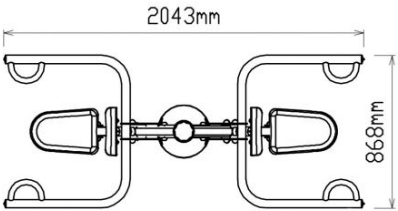
Oefening:

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.

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. Als optie is een instructiebord bij de de Lat Pull Down verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De 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: gebruik je gewicht als weerstand om spiergroepen in de rug, borst en armen te versterken.

De voordelen

- Bouwt kracht en meer spieren in rug, borst en armen met behulp van je lichaamsgewicht.
- De mogelijkheid om de weerstand op specifieke spiergroepen te kiezen door de verschillende posities van je handen en je voeten.

Instructies

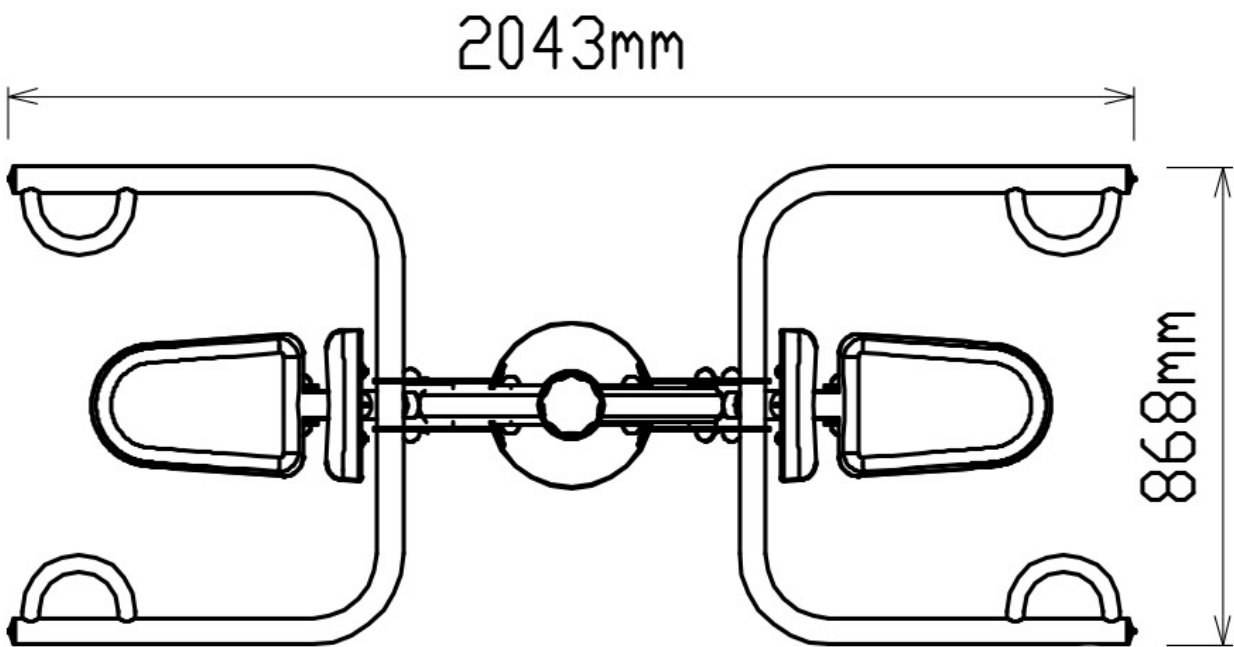
1. Strekken en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan de oefening begint.
2. Ga rechtop zitten op de stoel, hield je van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en houd de handgrepen vast.
3. Begin met de voeten bij elkaar, stevig op de grond. Rek ontspan en pak de handgrepen vast.
4. Trek je handen naar beneden tot net boven de schouders (brechtschouder op de stoel, plaatst en bring de handen terug naar de bovenste positie in een vloeiende en geïntegreerde beweging).
5. Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin ontspan en open om te buigen aan. Houd je hoofd, niet naar beneden. Vergeet niet om in te ademen tijdens het naar beneden trekken, en uit te ademen tijdens de terugkeer naar boven, in een rustige tempo.
6. Rek na de oefening de gebuilde spieren uit om je rusttoestand te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

TnT speeltoestellen

www.tntspeeltoestellen.nl

TnT Speeltoestellen | Productblad en technisch FN-0506 | Laatst bijgewerkt op 28 september, 2023

Pagina 2 van 5





TnT speeltoestellen



Spelen met kleur zonder extra kosten

Kleuren spelen een belangrijke rol in een mensenleven, bewust en onbewust. Houd bij de inrichting van een speelplek daarom rekening met de kleurbeleving van kinderen. Bij TnT mag je zelf de kleuren van je speeltoestel bepalen. Kies voor kleuren die passen bij de leeftijdsgroep van de kinderen, aansluiten op je huisstijl of opgaan in de omgeving. Het aanpassen van de kleuren is een gratis service.



Metaal



Kunststof



PE



PE met graving



HPL kleur



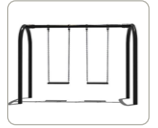
HPL met hout textuur

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.

Ronde palen / staanders, Bovenbalk, Wip-balk, Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



Vierkante (natuurlijke) palen / staanders

100mm x 100mm aluminium 3,5mm dik



Vloeren, Plateau, Trappen, Zitvlak

3mm RVS frame met een 15mm HPL plaat

HPL trappen: 15mm HPL panelen met aluminium stepjes



Duikelstangen, Spijlwanden, Stangen, Hangrekken, HPL Trapleuningen

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



Wanden, Zitjes

Standaard wanden en zitjes: PE board

HPL wanden: 15mm HPL panelen



Glijbanen

RVS: Roestvrij staal

Kunststof: Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic in mallen vorm gegeven

HPL: 2mm roestvrij staal met 15mm HPL panelen



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 gecoat anti slip afwerking

Paalkappen

Aluminium

Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

Schroeven

RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten