

Tricep Dips

Leeftijd vanaf 12 jaar

€828 excl. BTW

€1.001,88 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 166 cm

Toestel grootte

L 186 cm X **B** 55 cm X **H** 166 cm

Productcode FN-0509



Beschrijving

Oefening

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.

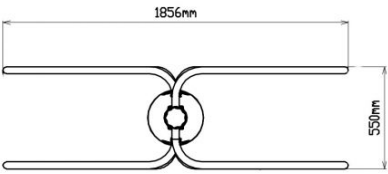
Wat is de triceps?

De Triceps is de grote spier die zich aan de achterzijde van de bovenarmen bevindt. Hij verbindt de elleboog met de bovenarm en het schouderblad. Samen met de biceps zorgen de triceps ervoor dat je je ellebogen kunt buigen en strekken. Met de triceps kun je je elleboog strekken, de biceps zorgt er voor dat je de ellebogen kunt buigen. De Tricep dips is een oefening waarmee je de triceps traint, die ongeveer zestig procent van de spiermassa in je arm vormt. Tijdens het uitvoeren van de oefening tricep dips zet je ook de spieren in je schouders, borst en buik aan het werk.

Outdoor fitnessstoestel Tricep Dips

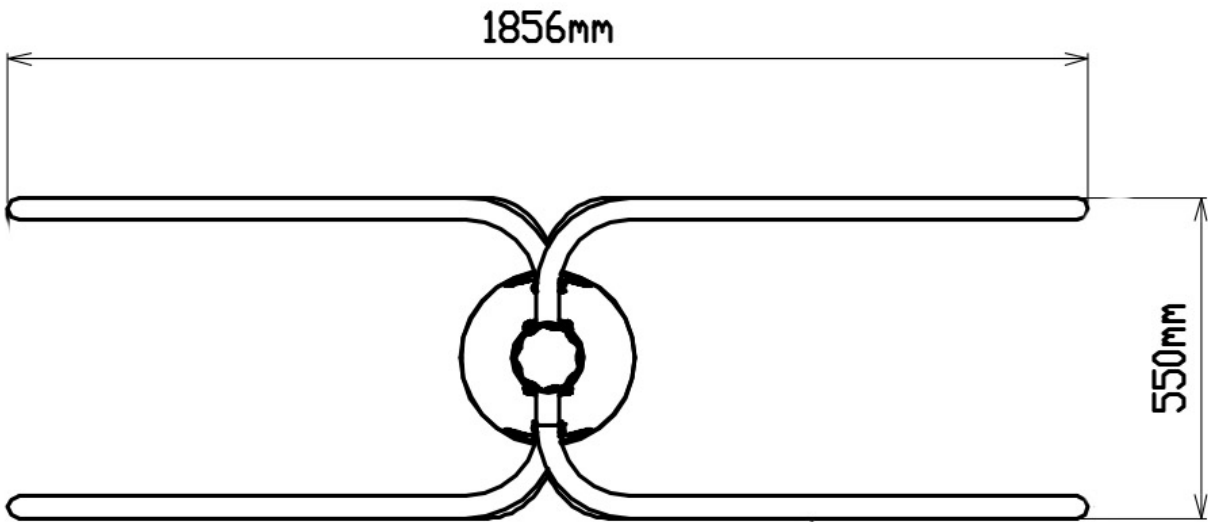
Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel Tricep Dips kun je met zijn tweeën tegelijk je armspieren oefenen. Het fitnessstoestel is zo gemaakt dat zowel kortere als langere mensen hier hun oefeningen op kunnen doen. Als optie is een instructiebord bij de de Tricep Dips verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Tricep Dips is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



Technische tekeningen

Matenplan





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