

Tricep Dips

€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.

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.

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



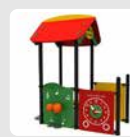
Duikelstangen
Spijlwanden
Stangen
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



Wanden
Zitjes

PE board



Glijbanen

Roestvrij staal
Roestvrij staal met PE zijken
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