

Chest press

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.611 excl. BTW

€3.159,31 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 225 cm

Toestel grootte

L 175 cm X **B** 73 cm X **H** 225 cm

Productcode FN-0510



Beschrijving

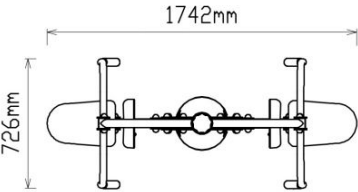
Oefening:

Neem rechtop plaats op het zitje, kijk hierbij weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en pak de beide handgrepen vast. Begin met gebogen armen, handen op de borst en ellebogen aan de zijkant. Duw de handen weg van de borst, rek de armen uit tot ze bijna recht zijn, pauzeer even en breng de handgrepen terug naar de borst. Doe dit in een vloeiende en gelijkmatige beweging en haal de kracht uit je borstspieren. Herhaal deze oefening met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span zoveel mogelijk de buikspieren. Kijk vooruit, niet naar beneden. Adem in tijdens het naar voren duwen en adem weer uit wanneer je de hendels weer terug laat komen. Met deze Chest Press train je je borst- en schouderspieren. De oefening zorgt voor een betere doorbloeding van de bovenrug- en schoudergordelspiers en verbetert de houding.

Chest Press outdoor fitnessstoestel

Met dit dubbele outdoor fitnessstoestel Chest Press kun je met zijn tweeën tegelijk je borstspieren trainen. Als optie is een instructiebord bij de Chest Press verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Chest Press is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden

Foto's



Chest Press

De Chest Press is een ideale activiteit om je borstmusculatuur te trainen, gebruik je gewicht als weerstand om spiergroepen in je armen en je borst te belasten.

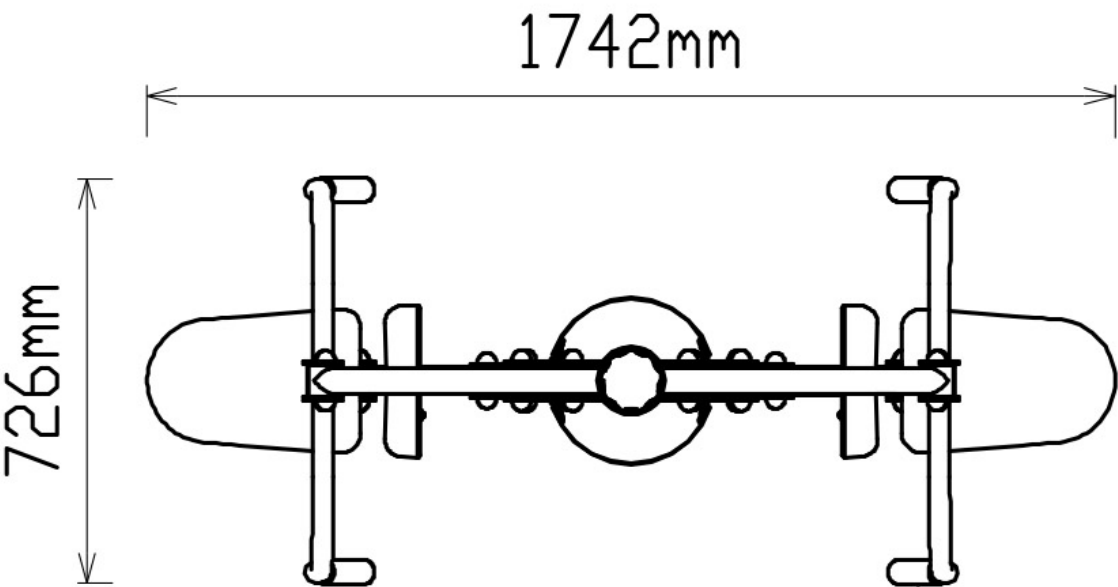
De voordelen

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

Instructies

1. Breiden en opwarmen gedurende 5 minuten voorafgaand aan elke oefening.
2. Ga rechtop zitten op de steel, kijk weg van het frame, plaats de voeten stevig op de grond en hou de handgrepen vast.
3. Begin met gebogen armen, handen op de borst en ellebogen aan de zijden.
4. Druk de handen weg van de borst, trek de armen af tot ze bijna recht zijn, duwten en bring de handgrepen terug naar de borst in een vloeiende en geïmpulserde beweging.
5. Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin verticaal en naar voren, en buig de knieën licht naar voren.
6. Richt je niet om in te ademen tijdens het naar voren duwen en uit te ademen wanneer je de handgrepen terug naar de borst brengt.
7. Rek na de oefening de gebroekte spieren uit om je rustspier te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder pijn op spierpijn.

www.tntspeeltoestellen.nl





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