

Leg Press

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.413 excl. BTW

€1.709,73 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 165 cm

Toestel grootte

L 188 cm X **B** 40 cm X **H** 165 cm

Productcode FN-0511



Beschrijving

Oefening:

Neem plaats op het zitje van de leg press en zet je voeten op de voetsteunen, de knieën zijn hierbij gebogen. Houd de hendels vast naast je dijen. Begin met de voeten plat op de voetsteunen en de knieën gebogen met de zitting tegen het frame aan rustend. Duw je hele lichaam weg door kracht op je benen te zetten en je voeten weg te drukken tot je benen tot een rechte stand komen. Houd deze stand even vast en zak weer rustig terug naar de beginstand. Houd de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span je buikspieren aan tijdens de oefening. Kijk vooruit en vergeet niet te ademen. Adem in als je je benen strekt en adem uit als je de benen weer buigt. Met de Leg press train je vooral de spieren van de bovenbenen. Door je benen dieper te buigen verplaats je de focus naar de achterkant van de bovenbenen.

Outdoor fitnessstoestel Leg Press

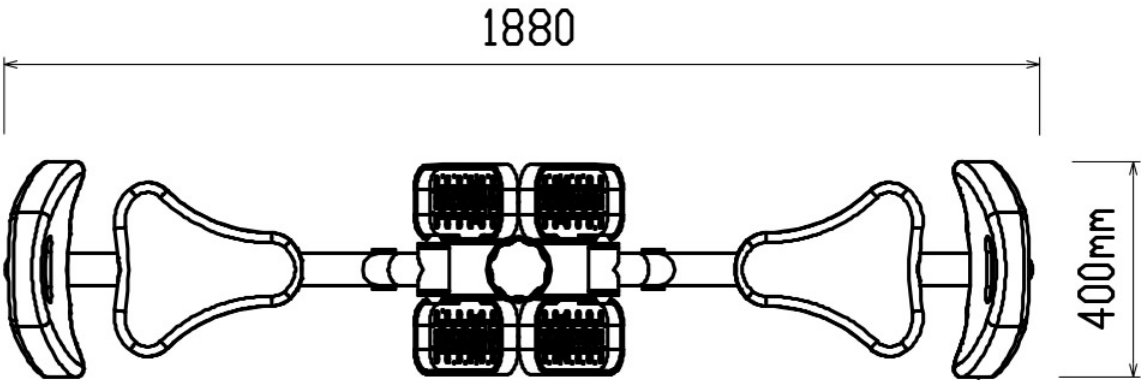
De Leg press is een outdoor fitnessstoestel dat niet alleen de bovenbeenspieren traint maar ook de hamstrings (deze houden de knieën stabiel), de bilspieren (zodat je de heupen kunt strekken bij het wegduwen) en de kuit en enkels. Op deze Leg Press kun je met twee personen tegelijk trainen. Als optie is een instructiebord bij deze Leg press leverbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Leg Press 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



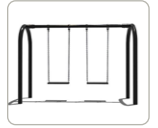
HPL met hout textuur

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