

# Rekstok 1 delig

Leeftijd vanaf 12 jaar

**€495** excl. BTW

**€598,95** incl. BTW

## Toestelspecificaties

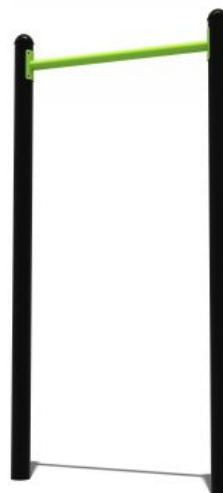
Toestel hoogte

 266 cm

Toestel grootte

**L** 133 cm X **B** 12 cm X **H** 266 cm

Productcode FS-21401



## Beschrijving

De rekstok lijkt een eenvoudig calisthenics toestel maar biedt gevarieerde mogelijkheden om onder andere je spierkracht te trainen.

## Wat is een rekstok?

Eenvoudig in zijn uiterlijk, de rekstok is niet meer dan een horizontale stang die is gemonteerd tussen twee verticale palen. Toch is deze rekstok voor buiten, geschikt voor vele oefeningen waaronder pull-ups, chin-ups en muscle-ups. Op dit multifunctionele sporttoestel kun je je spierkracht, mobiliteit en uithoudingsvermogen naar een hoger niveau tillen. Of je nu begint met calisthenics of al een geoefende sporter bent, deze rekstok biedt vele mogelijkheden op verschillende niveaus.

## Oefeningen op de outdoor rekstok

De rekstok is geschikt voor onder andere onderstaande oefeningen. Uiteraard staat het je vrij om er nog meer trainingsmogelijkheden uit te halen.

- pull-ups: versterken van rug- en armspieren
- chin-ups: goed voor je biceps en onderarmen
- hang-ups: voor gripkracht en schoudermobiliteit
- leg raises: een effectieve buikspiertraining
- dips: focus op borst en triceps

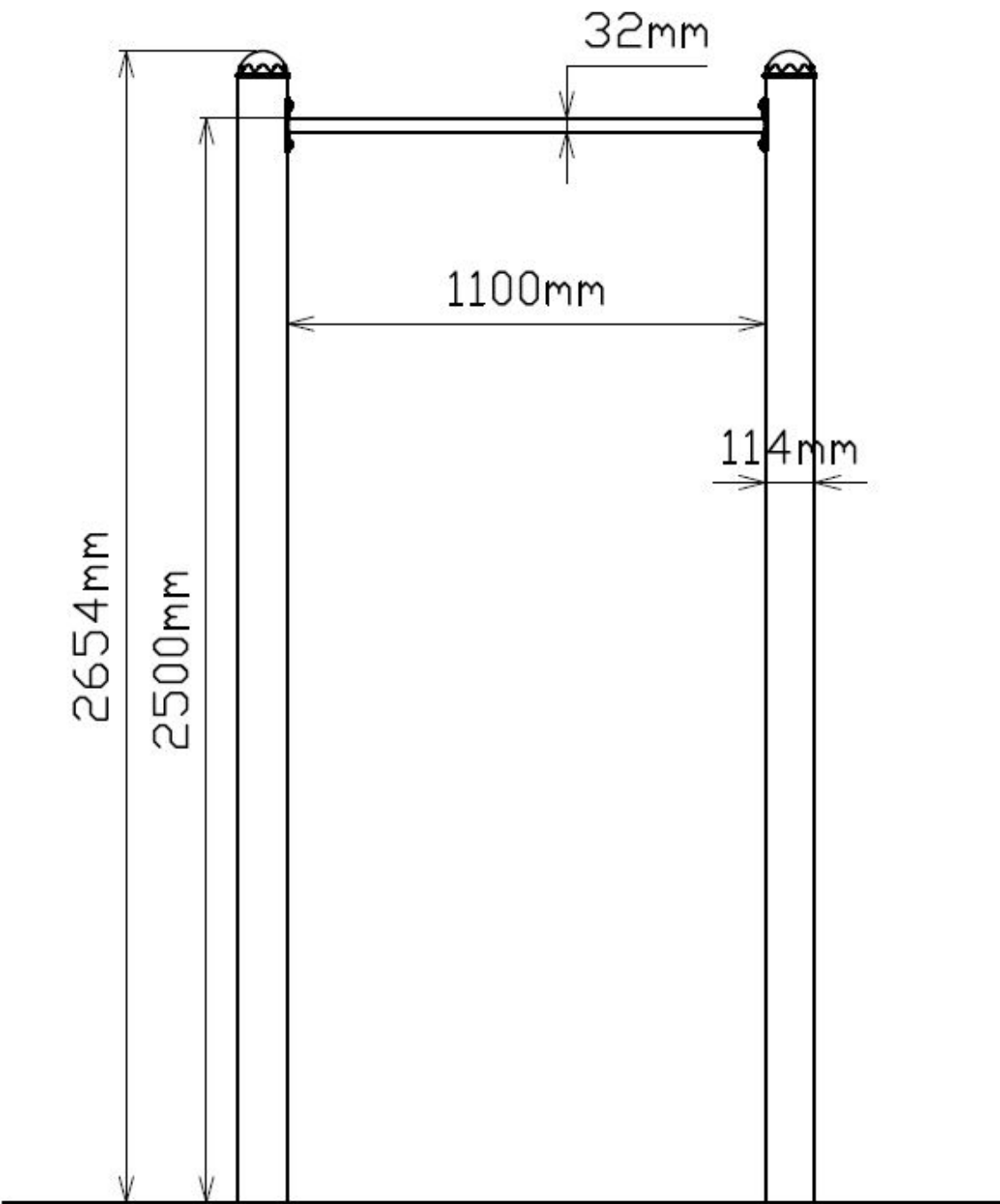
## Voordelen van trainen met een rekstok

- krachttraining en spieropbouw: vele oefeningen richten zich op je bovenlichaam zoals pull-ups en chin-ups. Hierdoor train je je rug, biceps en schouders.
- work-out in de buitenlucht: het is al lang bewezen dat frisse lucht supergezond voor je is. Een outdoor calisthenics toestel is niet alleen goed voor je fysieke gezondheid maar buiten zijn vermindert ook stress en verhoogt je mentale focus
- de rekstok is gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale stang kan in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze outdoor rekstok.

## Foto's







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



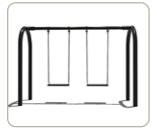
HPL met hout textuur

## 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