

Rekstok vierkant

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.265 excl. BTW

€1.530,65 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

± 266 cm

Toestel grootte

L 133 cm X B 133 cm X H 266 cm

Productcode FS-21404



Beschrijving

Deze rekstok in een vierkante opstelling is geschikt voor vele oefeningen op verschillende hoogteniveaus. Dit veelzijdige calisthenics toestel met vier leggers op drie hoogteniveaus is een goede toevoeging op je calisthenics training.

Wat is de rekstok vierkant?

Deze rekstok bestaat uit vier horizontale stangen die op verschillende hoogtes zijn gemonteerd tussen vier verticale palen. In deze vorm houdt je het outdoor calisthenics toestel compact terwijl er toch vier mensen tegelijk hun oefeningen op kunnen verrichten.

Deze rekstok voor buiten is een veelzijdig sporttoestel waarop diverse oefeningen gedaan kunnen worden zoals pull-ups, chin-ups en muscle-ups. Dit multifunctionele sporttoestel kan de spierkracht, mobiliteit en uithoudingsvermogen naar een hoger niveau tillen. Of je nu begint met calisthenics of al een geofende sporter bent, deze rekstok vierkant biedt vele mogelijkheden op verschillende (hoogte)niveaus.

Oefeningen op de outdoor rekstok vierkant

De rekstok is geschikt voor onder andere onderstaande oefeningen. Door op verschillende hoogtes te oefenen, haal je net iets meer uit de training.

- **pull-ups:** versterken van rug- en armspieren door jezelf op te trekken tot de schouders op dezelfde hoogte als de rekstok zijn en de kin boven de stang uitkomt. Houd het lichaam kort vast in statische houding en laat het daarna weer rustig zakken tot de armen volledig gestrekt zijn.
- **chin-ups:** zijn goed voor de biceps, borstspieren en onderarmen. Door jezelf op te trekken met je kin boven de stang gebruik je het eigen gewicht als weerstand.
- **hang-ups:** bij de "dead hang" blijf je passief aan de rekstok hangen, bij een "active hang" trek je de schouderbladen naar beneden en span je de romp aan. Deze oefeningen zijn gericht op het verbeteren van gripkracht en schoudermobiliteit
- **leg raises:** een effectieve buikspiertraining waarbij je de benen omhoog tilt om de buikspieren te trainen terwijl je hangt.
- **dips:** focus op borst en triceps.

Voordelen van trainen met een rekstok

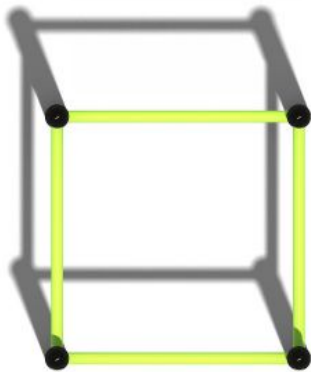
- krachttraining en spieropbouw: vele oefeningen richten zich op je bovenlichaam zoals pull-ups en chin-ups. Hierdoor train je de rug, biceps en schouders.
- work-out in de buitenlucht: het is al lang bewezen dat frisse lucht supergezond voor je is. Een

outdoor calisthenics toestel is niet alleen goed voor de fysieke gezondheid maar buiten zijn vermindert ook stress en verhoogt de 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.

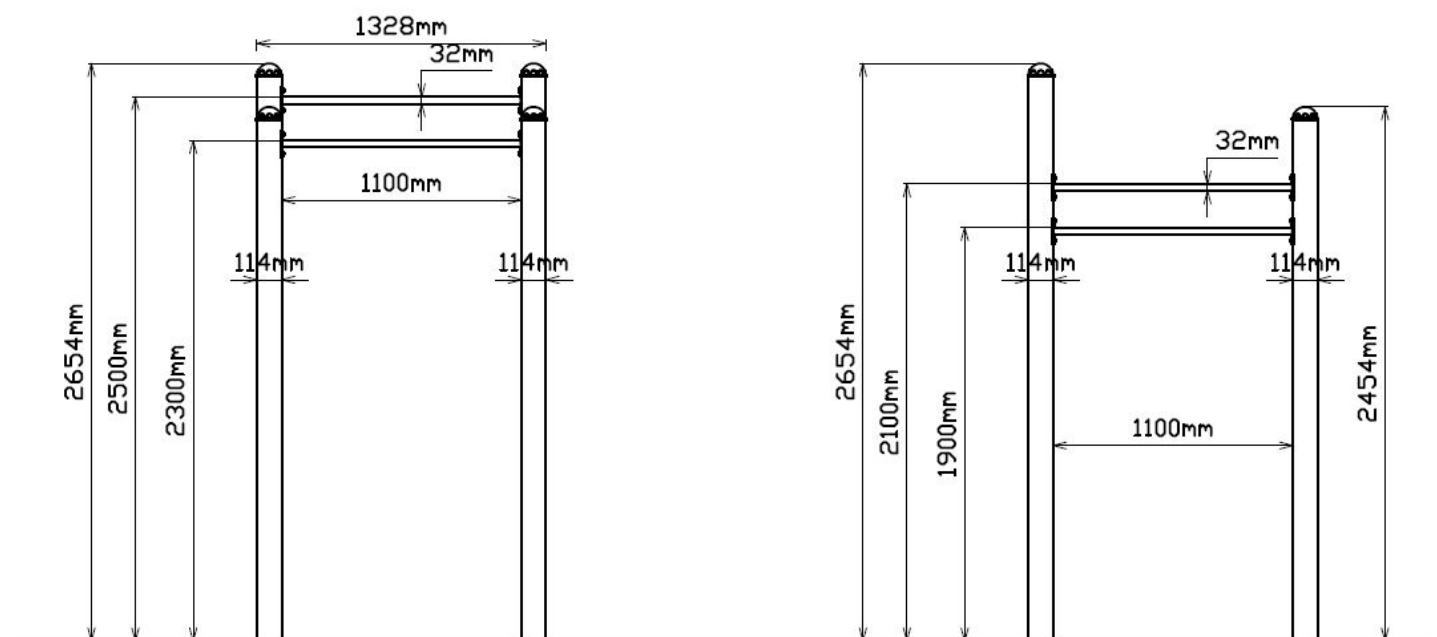
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze outdoor rekstok vierkant. Doe de oefeningen op verschillende hoogteniveaus of train gezellig met sportmaatjes samen op deze rekstok.

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