

Rekstok met dichte oefenwand

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.409 excl. BTW

€2.914,89 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

± 248 cm

Toestel grootte

L 256 cm X B 12 cm X H 248 cm

Productcode FS-21407



Beschrijving

Een combinatie van een rekstok met een dichte oefenwand zorgt voor een optimale training van arm- en beenspieren.

Wat is een rekstok?

Een horizontale legger tussen twee staanders voor het doen van diverse armspieroefeningen waaronder pull-ups, chin-ups en muscle-ups. Op dit multifunctionele sporttoestel oefen je spierkracht, mobiliteit en uithoudingsvermogen op diverse moeilijkheidsniveaus.

Wat is een dichte oefenwand?

Dit sporttoestel bestaat uit een verticale dichte wand die is bevestigd tussen twee verticale staanders. De wand heeft een massieve vlakke structuur en is geschikt om verschillende kracht- en mobiliteitsoefeningen tegen te doen op verschillende trainingsniveaus.

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

Oefeningen op de dichte wand

- **handstand:** doe een handstand door op de kop met de voeten tegen de muur te gaan staan.
- **wall sits:** ga in een zittende positie met de rug tegen de wand zitten en probeer deze positie zo lang mogelijk vol te houden. Hiermee versterk je de bovenbenen en het uithoudingsvermogen.
- **wall climbs:** probeer met een explosieve aanloop tegen de wand te klimmen om aan de andere kant weer neer te komen.
- **stretch- en mobiliteitsoefeningen:** rek de spieren door gebruik te maken van de wand.



Voordelen van trainen met een rekstok met dichte oefenwand

- multifunctioneel calisthenics toestel voor krachttraining en spieropbouw
- 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 met dichte oefenwand zijn gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale stang en de dichte wand kan in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

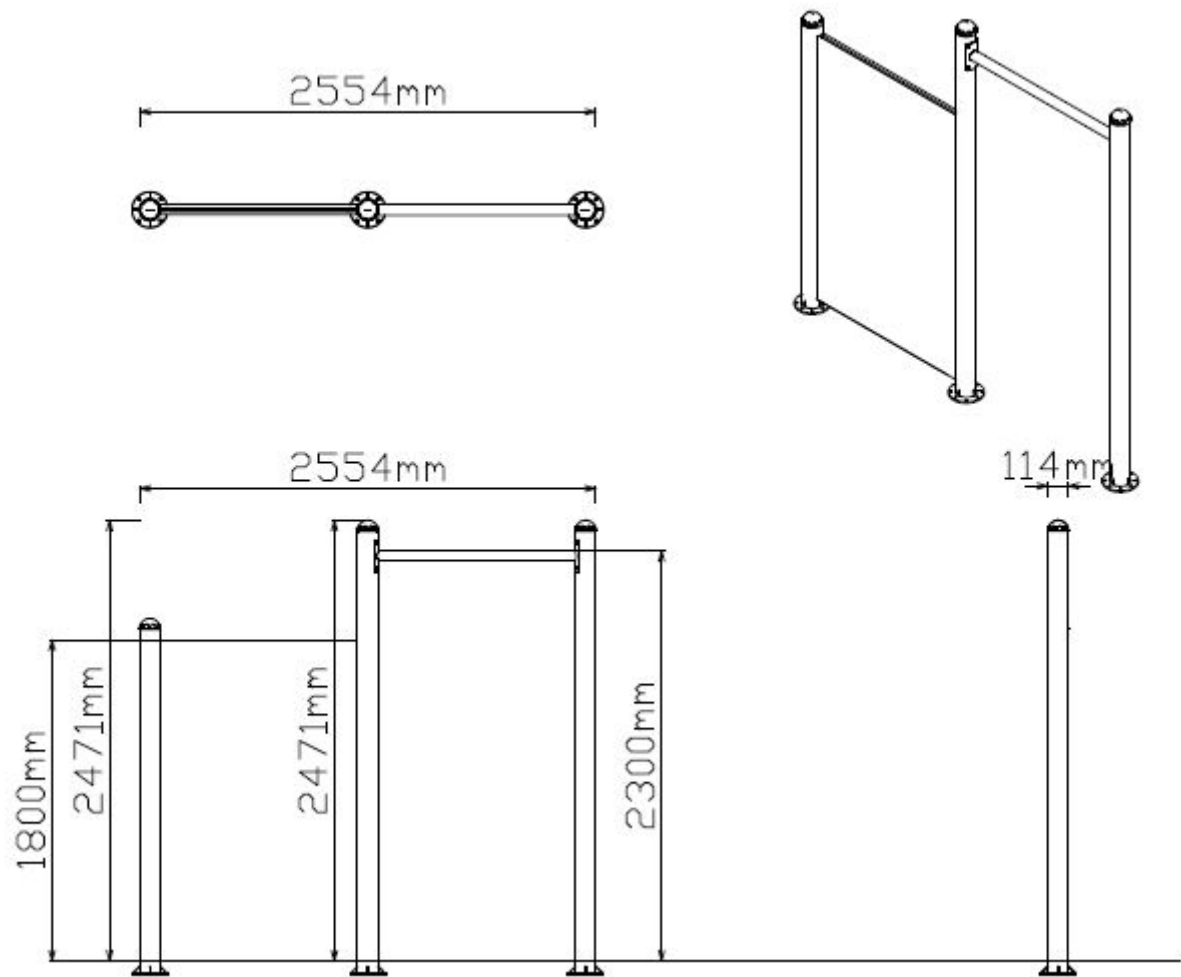
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze outdoor rekstok met dichte oefenwand.

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



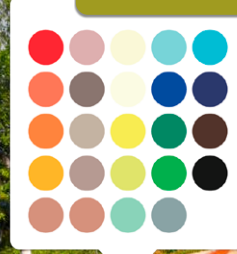
PE



PE met graving



HPL kleur



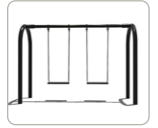
HPL met hout textuur

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