

# Dip bars free standing

Leeftijd vanaf 12 jaar

€957 excl. BTW

€1.157,97 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Toestel hoogte

136 cm

Toestel grootte

L 158 cm X B 153 cm X H 136 cm

Productcode FS-21434



## Beschrijving

Met deze free standing dubbele dip bars train je met twee tegelijk de spieren van het bovenlichaam. Daarnaast is dit ook een prima outdoor calisthenics toestel voor het uitvoeren van balansoefeningen.

## Wat zijn free standing dip bars?

Deze dip bars bestaat uit drie horizontale leggers gemonteerd tussen twee stevige staanders. Het sporttoestel kan vrijstaand geplaatst worden en neemt weinig ruimte in. De dips zijn een ideale basisoefening in iedere calisthenics training. Dip bars worden gebruikt om kracht op te bouwen in de bovenlichaamspieren.

## Oefeningen op de dip bars

- **Dips:** De klassieke oefening waarbij je het lichaam laat zakken en weer omhoog drukt. Hiermee bouw je kracht op in de borstspieren, triceps en schouders door jezelf op en neer te bewegen.
- **Chest dips:** voor het versterken van de borstspieren
- **Triceps dips:** met een voorovergebogen houden zorgen voor versterking van de borstspieren
- **Leg raises:** Voor het trainen van de buikspieren.
- **L-sits:** door de benen gestrekt voor het lichaam te houden terwijl je op de dips bars steunt, versterk je de romp
- **Tuck planches:** trek de knieën naar de borst met de voeten van de grond. Hiermee werk je aan balans en kracht
- **Australian rows:** trek jezelf horizontaal omhoog en train de rug en biceps
- **Straight bar dips:** een variatie op de dips die extra focus legt op de borstspieren

## Voordelen van trainen met dip bars

- opbouwen van kracht in borst, triceps, schouders en romp door oefeningen als dips.
- door de grote verscheidenheid in oefeningen is dit een sporttoestel voor zowel beginners als gevorderden.
- dips bars zorgen voor een afwisselende training die altijd uitdagend blijft door de verschillende oefeningen die je hierop kunt uitvoeren.
- dip bars zijn gemaakt van duurzame materialen en de horizontale leggers zijn in elke gewenste kleur te leveren. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

- work-out in de buitenlucht: het is al lang bewezen dat frisse lucht supergezond is. Een outdoor calisthenics toestel is niet alleen goed voor de fysieke gezondheid maar buiten zijn vermindert ook stress en verhoogt de mentale focus

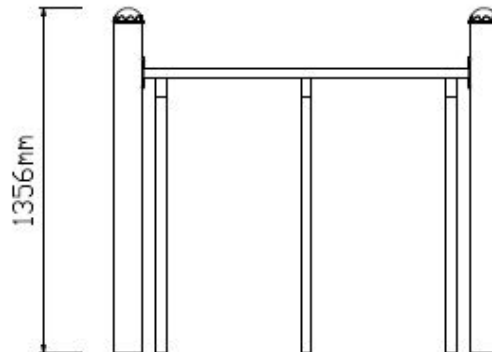
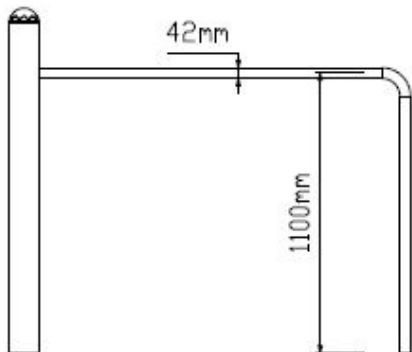
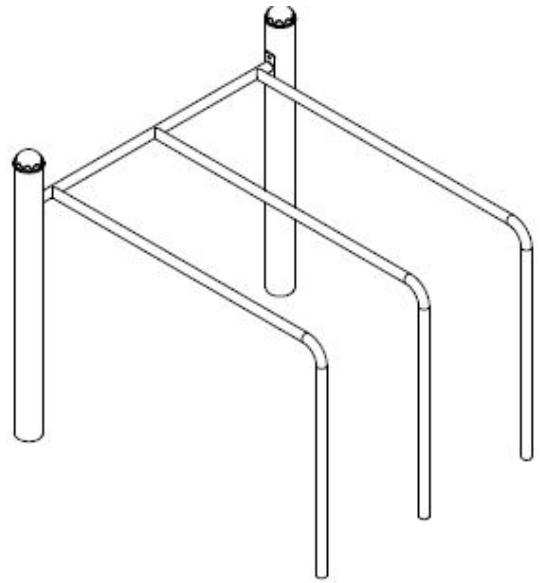
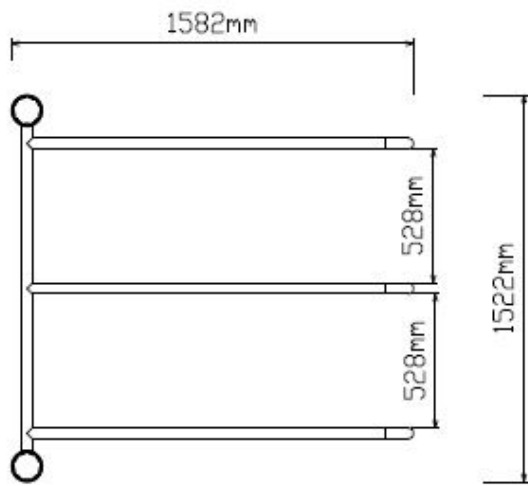
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Begin vandaag nog met trainen op de dip bars en ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met dit outdoor calisthenics sporttoestel.

## 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 gravering



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