

Opdruk bank

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.210 excl. BTW

€1.464,10 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

116 cm

Toestel grootte

L 165 cm X B 106 cm X H 116 cm

Productcode FS-21436



Beschrijving

Deze opdrukbank is het ideale outdoor calisthenics toestel om het bovenlichaam en de romp te trainen. Op dit sporttoestel kun je onder andere de buikspieren trainen maar ook push-ups en andere oefeningen doen.

Wat is een opdrukbank?

De opdrukbank is een schuine bank die zorgt voor een stabiel platform om op te liggen, zowel op de rug als op de buik. Deze stabiele ondergrond biedt diverse mogelijkheden voor het doen van een intensieve buikspiertraining maar is ook ideaal voor het doen van push-ups.

Oefeningen op de opdrukbank

- **sit-ups:** de klassieke en effectieve oefening voor het versterken de rechte buikspieren (sixpack-spieren). Bij een sit-up komt het hele bovenlichaam van de grond.
- **crunches:** bij een crunch wordt alleen het bovenlichaam opgeheven, dit in tegenstelling tot de sit-up. De side-crunches worden de spieren aan de zijkant getraind.
- **russian twists:** door afwisselend het bovenlichaam naar links en naar rechts te draaien terwijl je iets achterover hangt op de bank, versterk je de spieren aan de zijkanten van je buik.
- **leg raises:** liggend op de bank, hef je de benen tot 90 graden.
- **push-ups:** opdrukken met de buik richting bank
- **tricep dips:** plaats de handen achter je op de bank en laat het lichaam gecontroleerd zakken.

Voordelen van de opdrukbank

- voor alle niveaus: er zijn oefeningen voor zowel beginners als gevorderden
- effectieve krachttraining: zowel de buikspieren als borst, triceps en schouders kunnen getraind worden
- minder belasting op de polsen: de verhoogde positie kan helpen de spanning op gewrichten te verminderen.
- 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 opdrukbank is gemaakt van duurzaam metaal en de bank kan in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

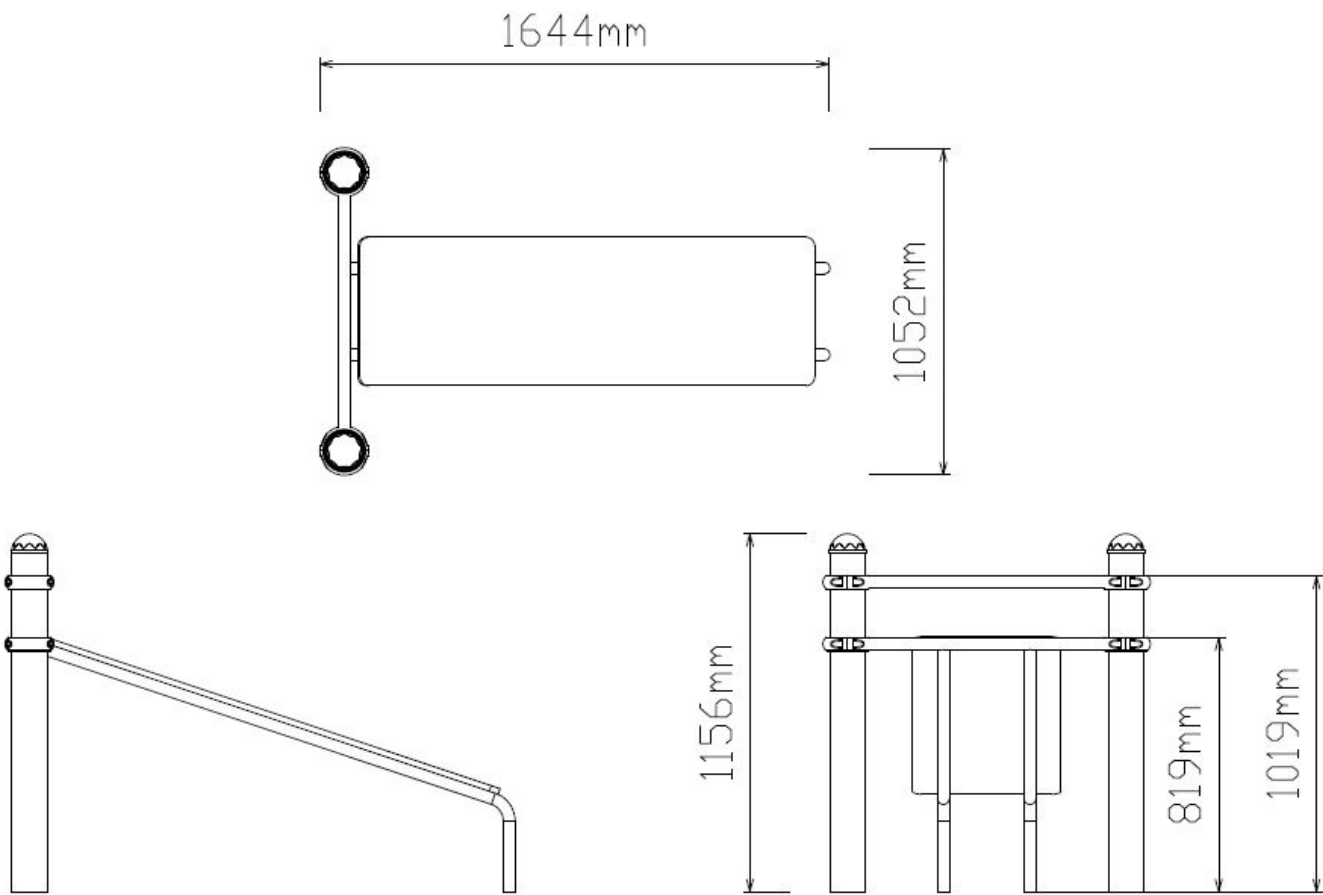
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buitensporten. Met deze zeer toegankelijke opdrukbank train je met je eigen lichaamskracht op diverse niveaus.

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



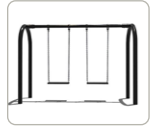
HPL met hout textuur

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