

## Rekstok 3 delig

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.100 excl. BTW

€1.331 incl. BTW

### Toestelspecificaties

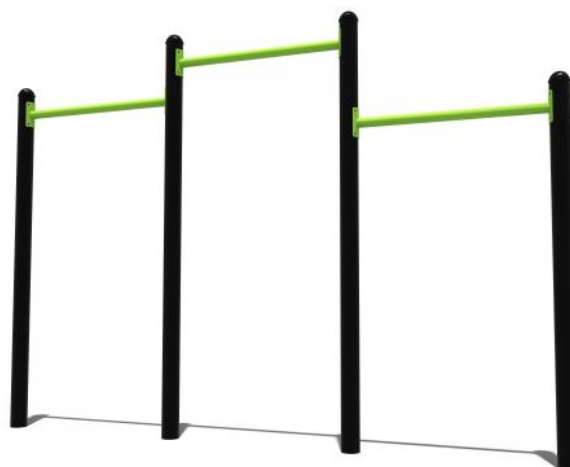
Toestel hoogte

↕ 266 cm

Toestel grootte

L 376 cm X B 12 cm X H 266 cm

Productcode FS-21403



### Beschrijving

Deze driedelige rekstok is een veelzijdig calisthenics toestel waar je verschillende oefeningen op kunt doen zoals de chin-up en de pull-up. Het lijken simpele oefeningen om je bovenlichaam te trainen maar zijn zeer intensief.

### Wat is een driedelige rekstok?

De driedelig rekstok bestaat uit drie horizontale stangen die op verschillende hoogteniveaus zijn gemonteerd tussen verticale palen. Dit sporttoestel voor buiten is geschikt voor vele oefeningen waaronder 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 geoefende sporter bent, deze rekstok biedt vele mogelijkheden op verschillende (hoogte)niveaus.

### Oefeningen op de outdoor rekstok

De rekstok is geschikt voor onder andere onderstaande oefeningen. Door op drie verschillende hoogtes te oefenen, haal je net iets meer uit de training. Maar uiteraard is dit sporttoestel ook door drie mensen tegelijk te gebruiken.

- **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 je 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

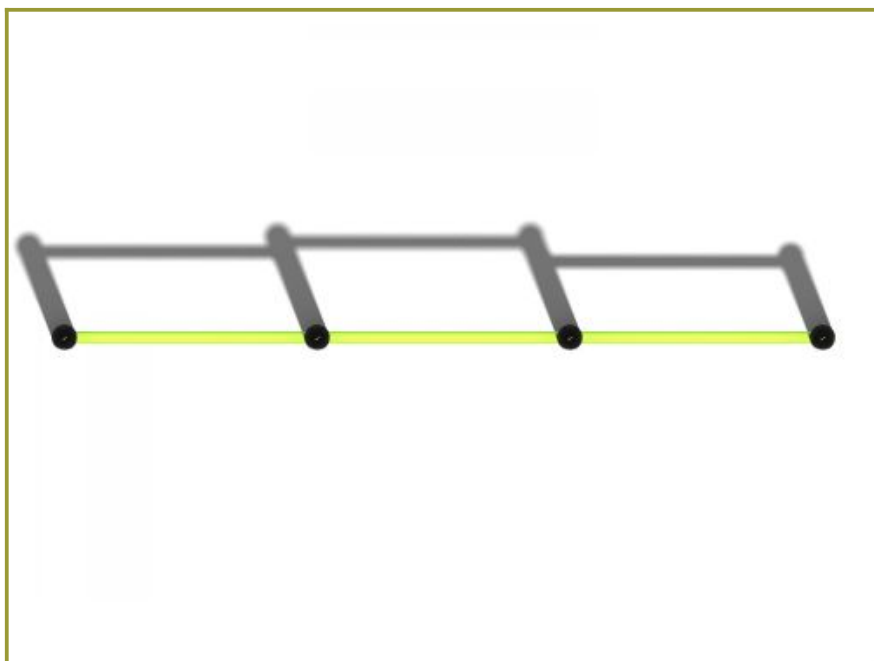
- krachtraining en spieropbouw: vele oefeningen richten zich op het bovenlichaam zoals pull-ups en chin-ups. Hierdoor train je de rug, biceps en schouders.
- work-out in de buitenlucht: het is al lang bewezen dat frisse lucht supergezond voor je is. Een

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.

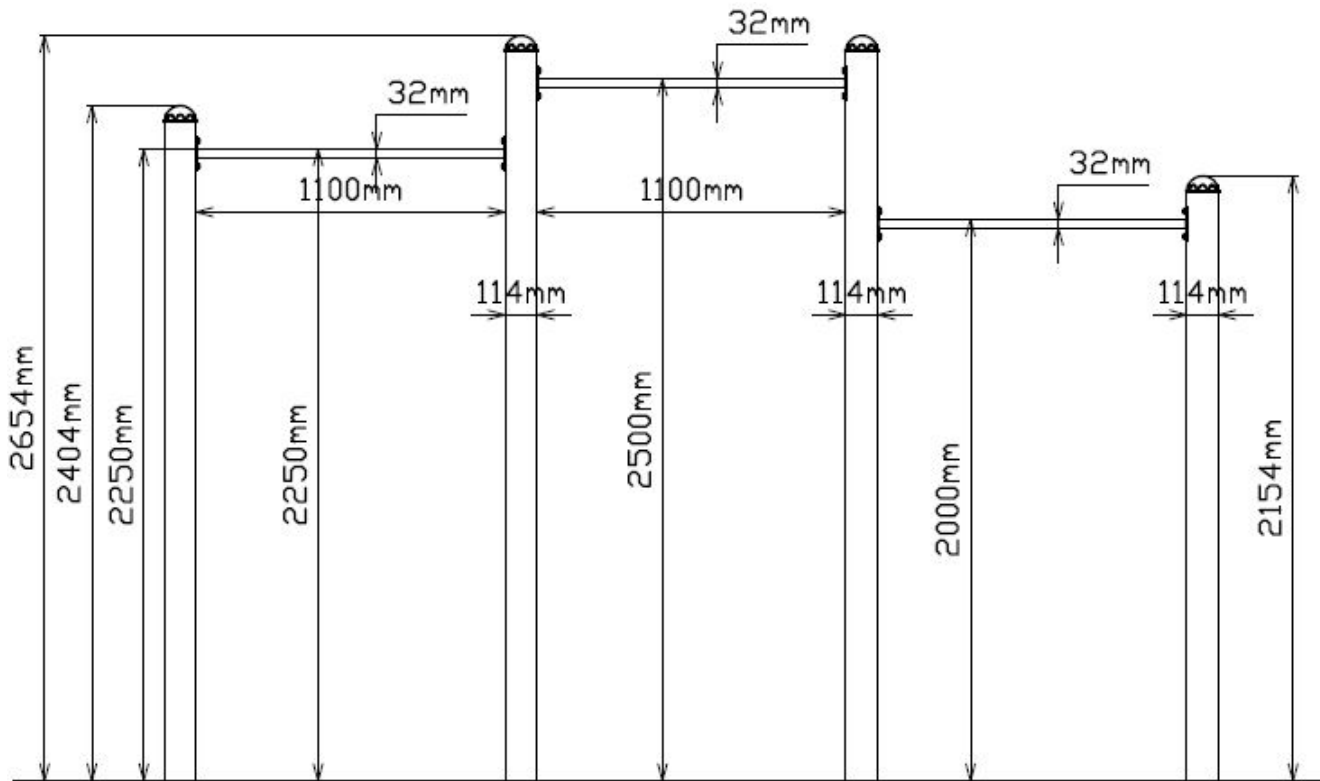
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze driedelige outdoor rekstok. Doe de oefeningen op verschillende hoogteniveaus of train gezellig samen op deze rekstok met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

## Foto's



## Technische tekeningen

### Matenplan



## Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

Kleuren zijn belangrijk in een mensenleven. Kleuren kunnen een bepaald gevoel of een bepaalde sfeer oproepen. Kleuren kunnen de stemming beïnvloeden en geven informatie. Bij de inrichting van een speelplek is het daarom belangrijk rekening te houden met de kleurbeleving van kinderen. En die kunnen per leeftijdsgroep verschillen. Hoe belangrijk is het dan om zelf de kleuren voor een speeltoestel te kunnen kiezen? En deze service is bij TnT Speeltoestellen zonder extra meerkosten!

### Kunststof kleuren



### Metaal kleuren



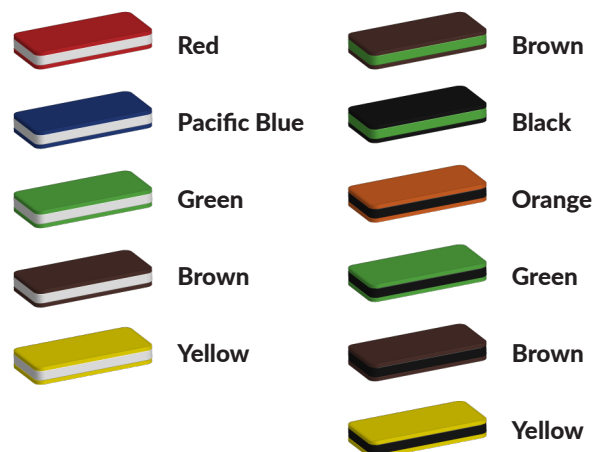
### PE Kleuren Polyetheen

Onze PE panelen zijn in verschillende diktes leverbaar

#### Enkele kleuren PE



#### Dubbele kleuren PE



## 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.

<b>Palen</b> <b>Bovenbalk</b> <b>Staanders</b> <b>Wip-balk</b> <b>Schommelstelling</b>	90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking	
<b>Vloeren</b> <b>Plateau</b> <b>Trappen</b> <b>Zitvlak</b>	2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking	 
<b>Duikelstangen</b> <b>Spijlwanden</b> <b>Stangen</b> <b>Hangrekken</b>	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
<b>Wanden</b> <b>Zitjes</b>	PE board	 
<b>Glijbanen</b>	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijanten Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	  
<b>Kunststof</b>	Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Netten</b>	18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen	
<b>Schommel-lagers</b>	Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang	
<b>Schommel-kettingen</b>	Roestvrij staal Ø6mm	
<b>Schommel-zitting</b>	Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat	
<b>Stepjes</b>	Pe Board 15 mm	
<b>Kettingen</b>	8mm RVS kettingen	
<b>Handvaten</b>	LLDEP 10mm met rubber gecoate anti slip afwerking	
<b>Paalkappen</b>	Aluminium Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Schroeven</b>	RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten	