

Rekstock 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 rekstock met een dichte oefenwand zorgt voor een optimale training van arm- en beenspieren.

Wat is een rekstock?

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 rekstock

De rekstock 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

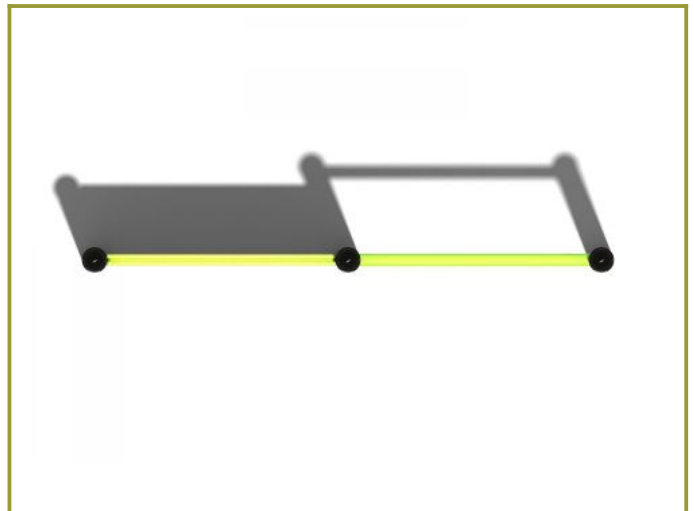
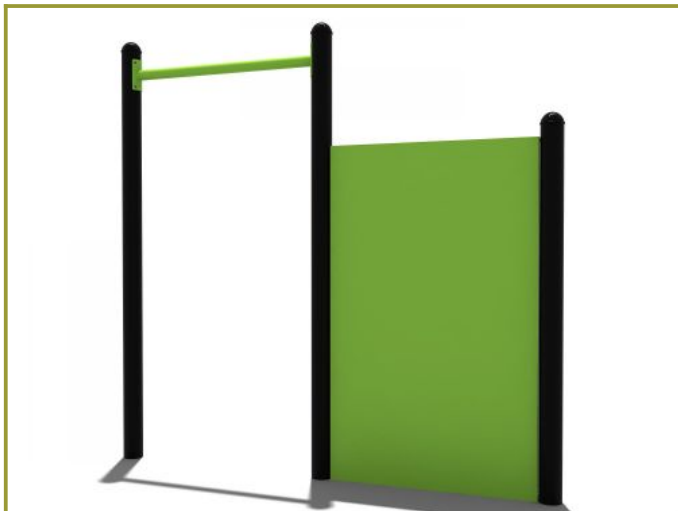
- **handstand:** doe een handstand door op de kop met de voeten tegen de muur te gaan staan.
- **wall sits:** ga in een zittende positie met de rug tegen de wand zitten en probeer deze positie zo lang mogelijk vol te houden. Hiermee versterk je de bovenbenen en het uithoudingsvermogen.
- **wall climbs:** 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.

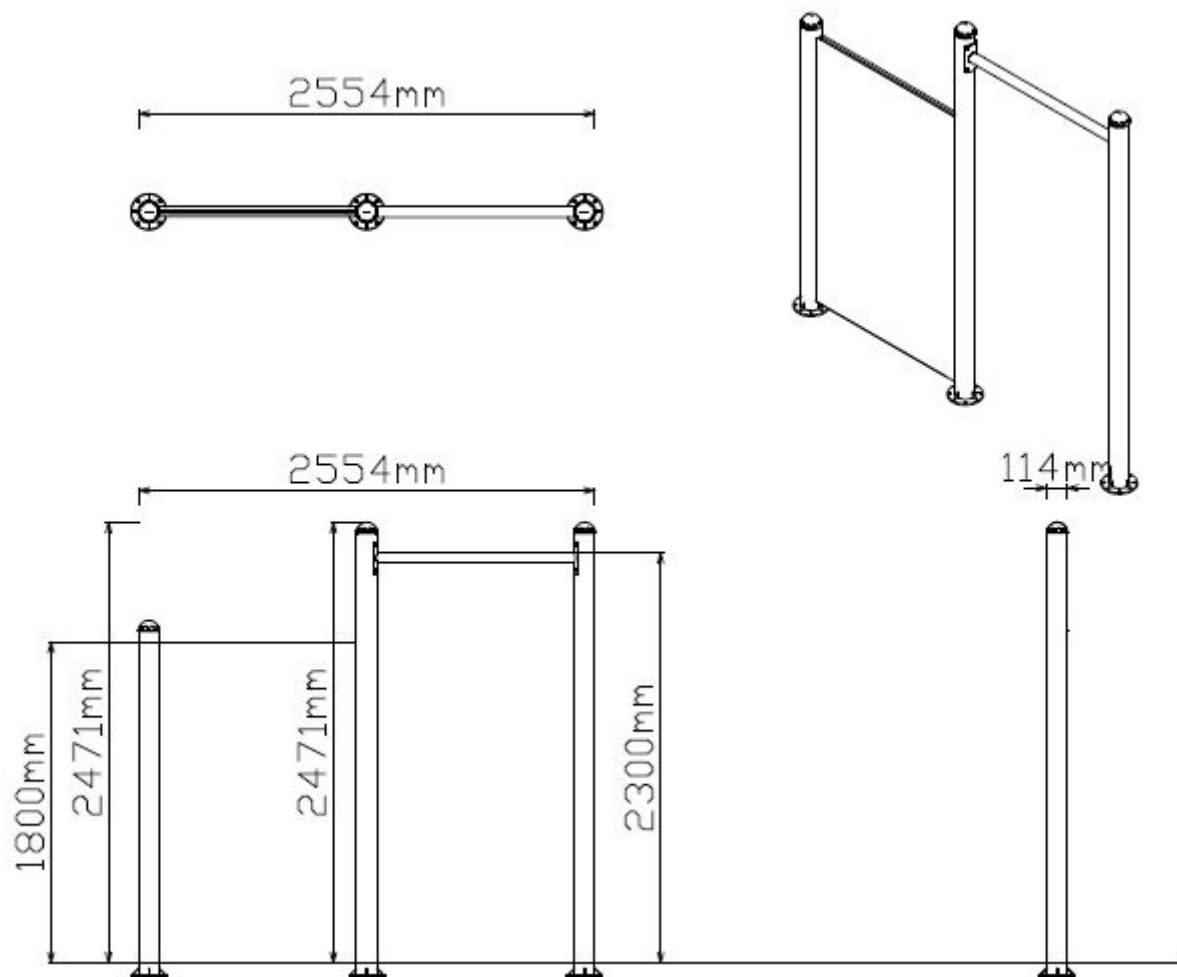
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze outdoor rekstok met dichte oefenwand.

Foto's



Technische tekeningen

Matenplan



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



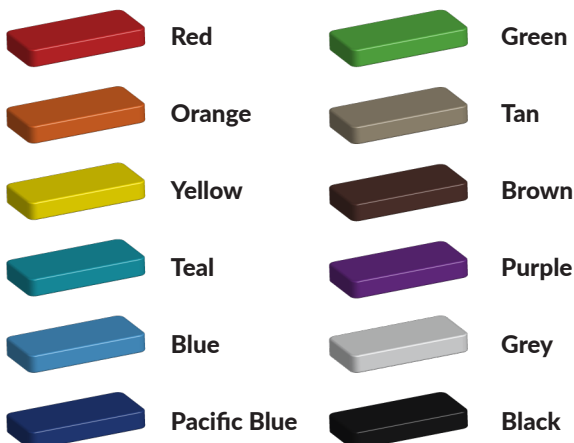
Metaal kleuren



PE Kleuren Polyethleen

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.

Palen Bovenbalk Staanders Wip-balk Schommelstelling	90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking	
Vloeren Plateau Trappen Zitvlak	2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking	 
Duikelstangen Spijlwanden Stangen Hangrekken	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
Wanden Zitjes	PE board	 
Glijbanen	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijanten Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	  
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 gecoate anti slip afwerking	
Paalkappen	Aluminium Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
Schroeven	RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten	