

## 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

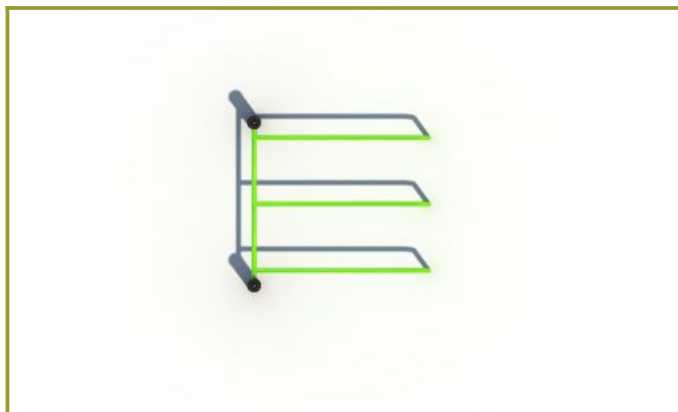
### Voordelen van trainen met dip bars

- 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

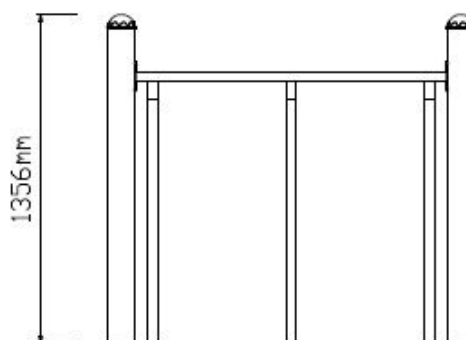
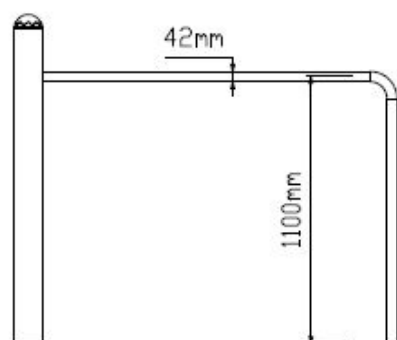
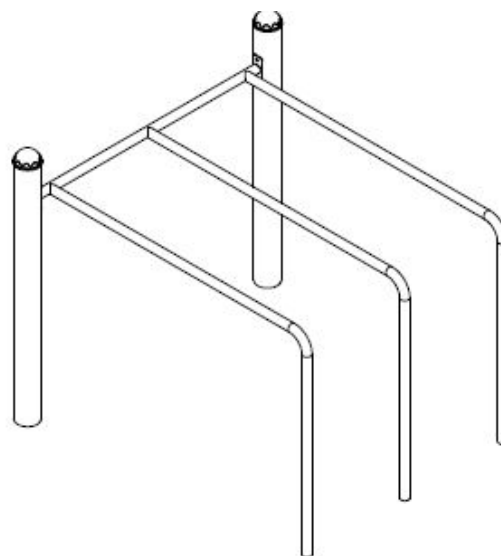
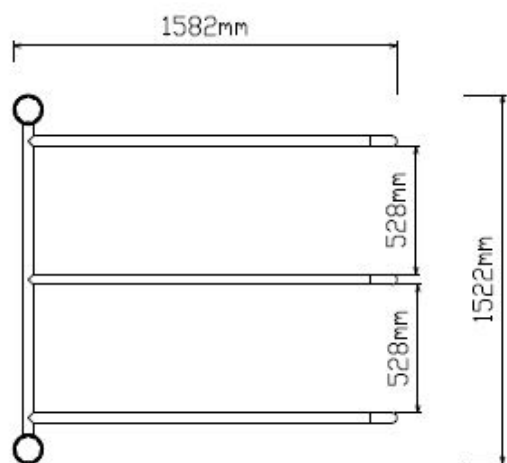
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Begin vandaag nog met trainen op de dip bars en ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met dit outdoor calisthenics sporttoestel.

## Foto's



## Technische tekeningen

### Matenplan



## 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



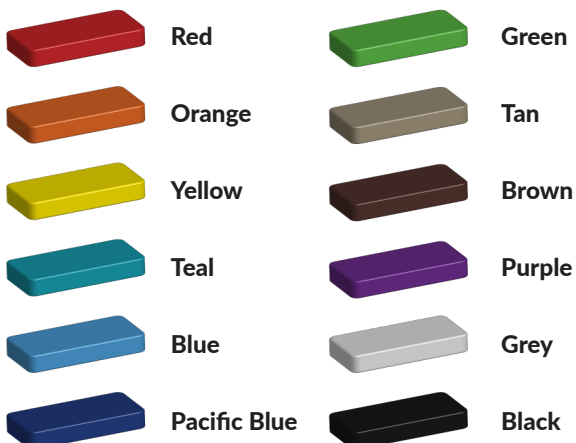
### Metaal kleuren



### 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>Spijwanden</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 zijkanen 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	