

## 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.

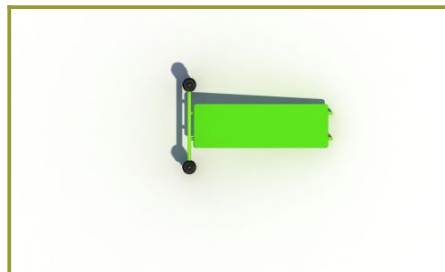
### Voordelen van de opdrukbank

- 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 buiten sporten. Met

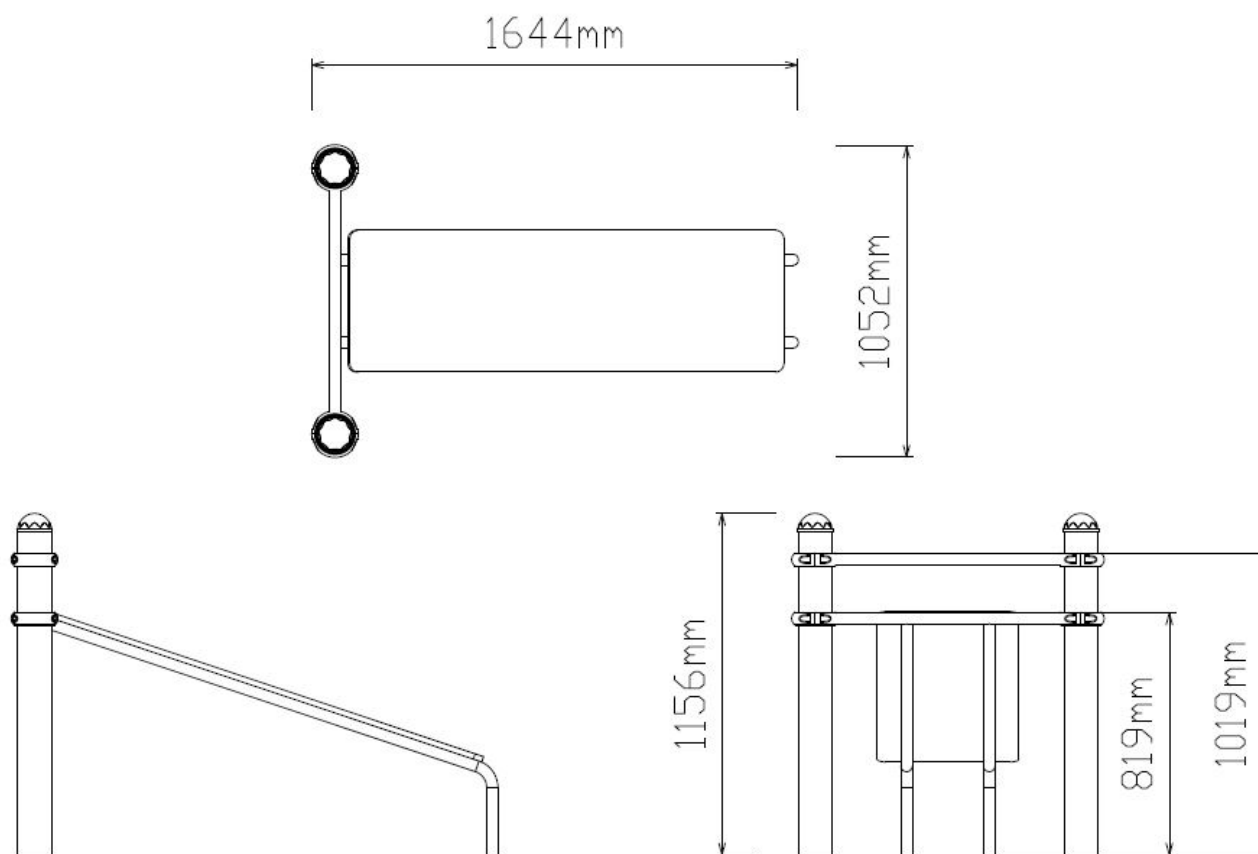
de zeer toegankelijke opdrukbank train je met je eigen lichaamskracht op diverse niveaus.

## Foto's



## Technische tekeningen

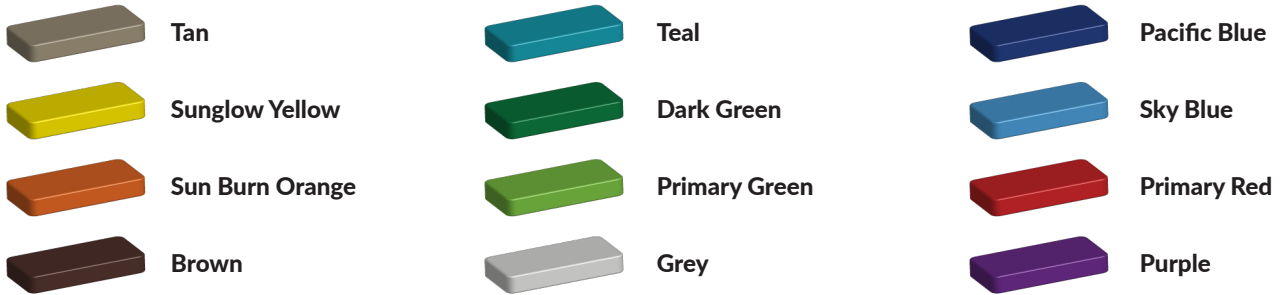
### Matenplan



## 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



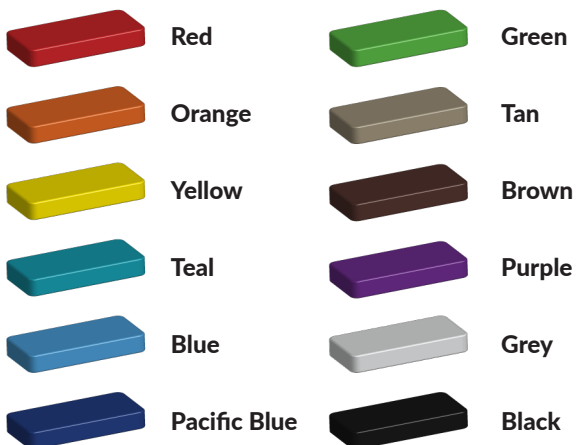
### Metaal kleuren



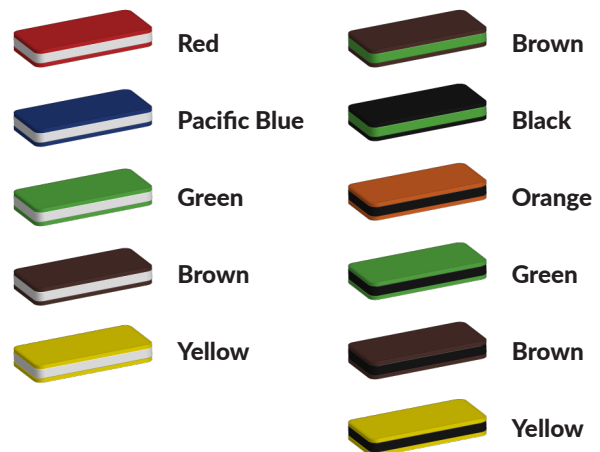
### PE Kleuren Polyethleen

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



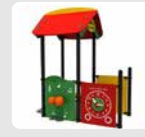
Duikelstangen  
Spijlwanden  
Stangen  
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



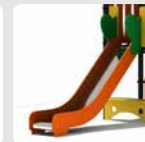
Wanden  
Zitjes

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