

# Rekstokken vierkant met dip bars

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.507 excl. BTW

€1.823,47 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Toestel hoogte

271 cm

Toestel grootte

L 299 cm X B 153 cm X H 271 cm

Productcode FS-21435



## Beschrijving

Met een combinatie van een rekstok en dip bars bied je sporters een multifunctioneel outdoor calisthenics toestel voor een vrijwel volledige workout van het lichaam.

## Driedelige rekstok in vierkante opstelling

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.

## Dip bars

De dip bars bestaat uit drie horizontale leggers gemonteerd tussen twee stevige staanders. In dit geval wordt gebruik gemaakt van twee staanders van de rekstok. De dips zijn een ideale basisoefening in iedere calisthenics training. Dip bars worden gebruikt om kracht op te bouwen in de bovenlichaamspiers.

## 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 armspiers 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, borstspiers 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 buikspiers te trainen terwijl je hangt.
- **dips:** focus op borst en triceps

## Oefeningen op de dip bars

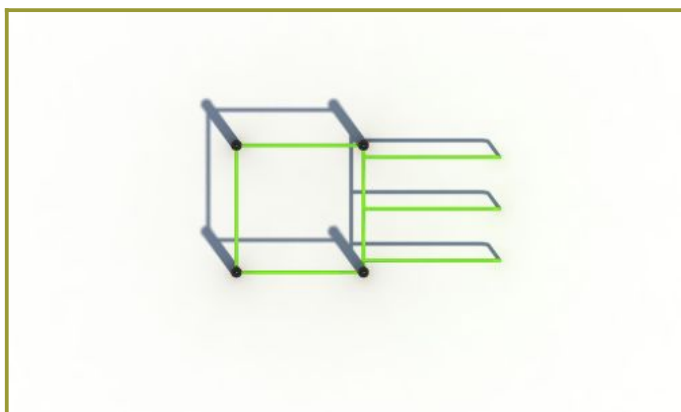
- **Dips:** De klassieke oefening waarbij je je lichaam laat zakken en weer omhoog drukt. Hiermee bouw je kracht op in de borstspieren, triceps en schouders door jezelf op en neer te bewegen.
- **Chest dips:** voor het versterken van de borstspieren
- **Triceps dips:** met een voorovergebogen houden zorgen voor versterking van de borstspieren
- **Leg raises:** Voor het trainen van de buikspieren.
- **L-sits:** door je benen gestrekt voor je lichaam te houden terwijl je op de dips bars steunt, versterk je je core
- **Tuck planches:** trek je knieën naar de borst met je voeten van de grond. Hiermee werk je aan balans en kracht
- **Australian rows:** trek jezelf horizontaal omhoog en train je rug en biceps
- **Straight bar dips:** een variatie op de dips die extra focus legt op je borstspieren

## Voordelen van trainen met dit multifunctionele calisthenics toestel

- full-body workout: met oefeningen op deze combinatie train je vele spiergroepen in het lichaam.
- 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
- dit outdoor sporttoestel is gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale stangen kunnen in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

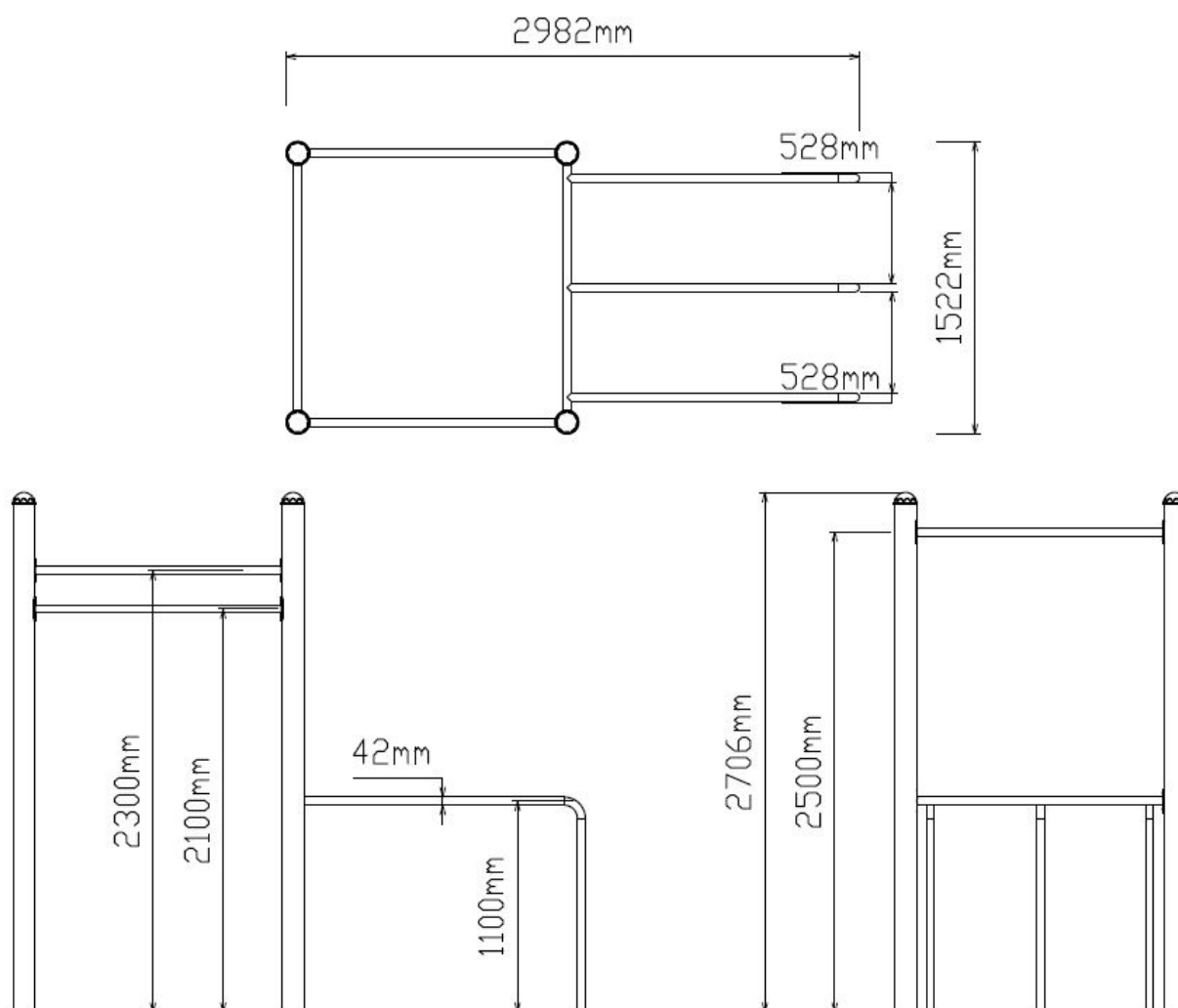
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze rekstokken vierkant met dip bars. Dit sporttoestel is geschikt voor zowel beginners als gevorderde sporters.

## Foto's



## Technische tekeningen

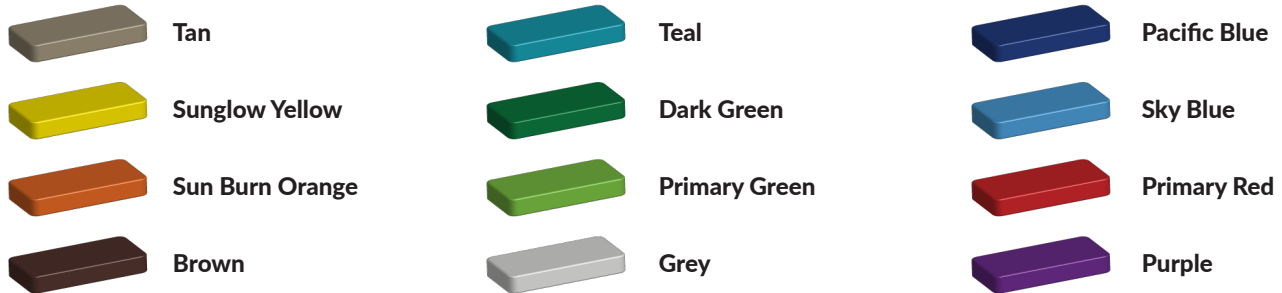
### Matenplan



## 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



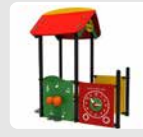
Duikelstangen  
Spijlwanden  
Stangen  
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



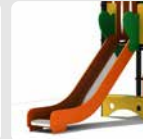
Wanden  
Zitjes

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