

Dip bars

Leeftijd vanaf 12 jaar

€644 excl. BTW

€779,24 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

110 cm

Toestel grootte

L 260 cm X B 58 cm X H 110 cm

Productcode FS-21431



Beschrijving

Wil jij je bovenlichaamspieren op de proef stellen, dan adviseren wij een training met de dip bars. Dit outdoor calisthenics toestel is ook ideaal voor het uitvoeren van balansoefeningen

Wat zijn dip bars?

De dip bars zijn twee horizontale leggers die zijn gemonteerd tussen twee stevige staanders op een hoogte van 110 cm. De ruimte tussen de twee leggers is circa 58 cm. 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 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

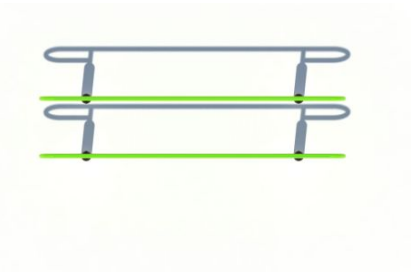
Voordelen van trainen met dip bars

- met oefeningen zoals dips in verschillende variaties bouw je kracht op in borst, triceps, schouders en core.
- er zijn oefeningen voor zowel beginners als voor gevorderden.
- door de verschillende oefeningen die je met dips bars kunt doen, houdt je de training afwisselend en uitdagend
- 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 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

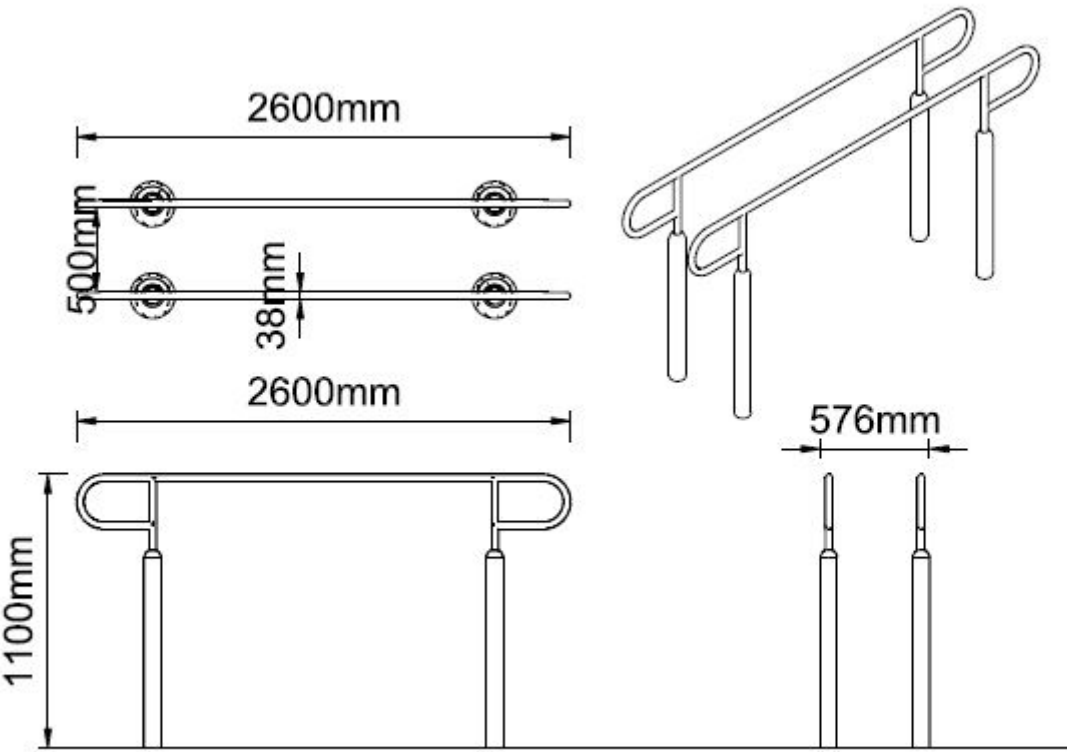
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Begin vandaag nog met trainen op de dip bars en ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met dit outdoor calisthenics sporttoestel.

Foto's



Technische tekeningen

Matenplan





TnT speeltoestellen



Spelen met kleur zonder extra kosten

Kleuren spelen een belangrijke rol in een mensenleven, bewust en onbewust. Houd bij de inrichting van een speelplek daarom rekening met de kleurbeleving van kinderen. Bij TnT mag je zelf de kleuren van je speeltoestel bepalen. Kies voor kleuren die passen bij de leeftijdsgroep van de kinderen, aansluiten op je huisstijl of opgaan in de omgeving. Het aanpassen van de kleuren is een gratis service.



Metaal



Kunststof



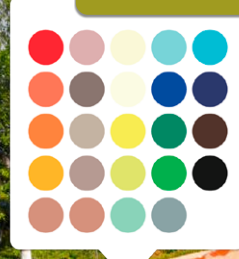
PE



PE met graving



HPL kleur



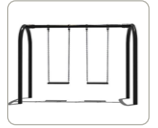
HPL met hout textuur

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.

Ronde palen / staanders, Bovenbalk, Wip-balk, Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



Vierkante (natuurlijke) palen / staanders

100mm x 100mm aluminium 3,5mm dik



Vloeren, Plateau, Trappen, Zitvlak

3mm RVS frame met een 15mm HPL plaat

HPL trappen: 15mm HPL panelen met aluminium stepjes



Duikelstangen, Spijlwanden, Stangen, Hangrekken, HPL Trapleuningen

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



Wanden, Zitjes

Standaard wanden en zitjes: PE board

HPL wanden: 15mm HPL panelen



Glijbanen

RVS: Roestvrij staal

Kunststof: Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic in mallen vorm gegeven

HPL: 2mm roestvrij staal met 15mm HPL panelen



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 gecoat anti slip afwerking

Paalkappen

Aluminium

Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

Schroeven

RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten