

SOLID BOOTCAMP ELEMENTEN

NIEUWE REEKS SPORTELEMENTEN



SOLIDS ALS BOOTCAMP ELEMENT

De openbare ruimte wordt steeds vaker als ontmoetingsplek gezien. Stadsparken, speel- en trapveldjes, schoolpleinen, skateparken en natuurgebieden, jong en oud komen samen om de dag door te nemen en te bewegen. De behoefte om buiten te sporten groeit. Struyk Verwo Infra introduceert hiervoor Solid bootcamp elementen.

VEILIG GEBRUIK IN OPENBARE RUIMTE

Solid bootcamp elementen zijn van beton waaraan RVS beugels zijn toegevoegd. Er zijn vijf verschillende bootcamp elementen waardoor er verschillende oefeningen op uitgevoerd kunnen worden. Betonnen elementen zijn onderhoudsarm, hufferproof en hebben een lange levensduur. De bootcamp elementen zijn bovendien gekeurd door het Keurmerkinstituut en mogen als gecertificeerde sport en spel elementen in de openbare ruimte worden geplaatst. Ze voldoen aan alle veiligheidseisen met betrekking tot spelen en bewegen.

De Solid bootcamp elementen zijn perfect te combineren met het ruime assortiment Solids & Seats parkbanden en zitelementen.

VOORDELEN OP EEN RIJTJE





- Gecertificeerd sport- en spelelement
- Hufferproof
- Onderhoudsarm
- Lange technische levensduur
- Plaatsing als vrijstaand element of geschakeld met andere bootcamp elementen
- Perfect te combineren met de Solids & Seats lijn



BOOTCAMP-BANK

Betonnen zitrand met verschillende oefeningen voor buitenactiviteiten om het lichaam te versterken. Bij de oefeningen (zowel individueel als in groepverband) wordt gebruik gemaakt van de eigen kracht.

gebruiksaanwijzingen

- 
1. TRICEPS DIP (Triceps, achterkant bovenarm)
 Oefening: In positie je handen achter je op de bank. De voeten van je voeten is bevestigd voor hoe ver je de oefening wilt doen. Hoe verder van het dak, hoe zwaarder.
 Techniek: Duik in je armen. Let erop dat je niet te rug hangt. Het laatste blijft gaan, anders houd je de oefening korter uit te schakelen. Je kunt de ellekubus uitbreiden op een been om de oefening uitdagender te maken.
- 
2. SIT-UP (sitopstap)
 Oefening: In positie je handen achter je op de bank. De voeten van je voeten is bevestigd voor hoe ver je de oefening wilt doen. Hoe verder van het dak, hoe zwaarder.
 Techniek: Kijk recht voor je armen. Let erop dat je niet te rug hangt. Het laatste blijft gaan, anders houd je de oefening korter uit te schakelen. Je kunt de ellekubus uitbreiden op een been om de oefening uitdagender te maken.
- 
3. PUSH-UP (duwopstap, schouder, triceps en borstspier)
 Oefening: Dit is hetzelfde als schouderbreedte op de bank en het is vast op de grond. Zoek je handen tot je op je knieën staat.
 Techniek: Ziek langzaam naar je knieën naar beneden, het liefst je met boven het laatste bent. Let op dat je niet te rug hangt, het liefst je met boven het laatste bent. Dit is hetzelfde als schouderbreedte op de bank en het is vast op de grond. Zoek je handen tot je op je knieën staat.
- 
4. MOUNTAIN CLIMBER (Climb, schouder en triceps)
 Oefening: Plaats je handen op de bank (groot-voet). Houd om de bank met beide handen naar je handen toe. Houd de positie goed vast en je voeten omhoog als de bank goed is.
 Techniek: Je beweegt in een 'v'-vorm. In beide richtingen met een 'v'-vorm. De oefening: Houd je schouderbreedte op de bank. Breng je schouderbreedte naar voren toe (groot-voet).

ESK: Alleen geschikt voor 80 kg met een maximale gewicht van 100 kg. Het materiaal is gemaakt van beton en is geschikt voor gebruik in de buitenlucht.
 MOUNTAIN CLIMBER: In grondniveau kun je het materiaal gebruiken met een maximale gewicht van 100 kg.
 PUSH-UP: Het materiaal is gemaakt van beton en is geschikt voor gebruik in de buitenlucht.
 SIT-UP: Het materiaal is gemaakt van beton en is geschikt voor gebruik in de buitenlucht.



Ontwerp: Marjan Ketner / Ketner Olsen architecten (in samenwerking met Studio Papas)

