

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



STRUYK VERWO INFRA
A CRH COMPANY

www.struykverwoinfra.nl ♦ T 0800 555 55 54

BOOTCAMP-BANK

Bekennen allemaal 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: Je plaatst je handen achter je op de bank. De polsen van je voeten is bevestigd voor hoe ver je de oefening uitvoert. Hoe verder van het DASH, hoe zwaarder.
 Techniek: Duik in je armlengte. Let erop dat je niet te rug hangt. Het lichaam blijft gaaf, anders houd je de oefening incorrect uit te schakelen. Je kunt de ellekook uitbreiden op een been om de oefening uitdagender te maken.
- 2. SIT-UP (sitopstapeling)**
 Oefening: Je plaats je voeten onder de vloeg van je mat. Je rug plat op de grond liggen. Plaats je handen naast je hoofd.
 Techniek: Kijk recht voor je in de richting van je benen. Laat je tong vast tegen zaden, zodat dat je rug de vloeg raakt. Het is meer intensiteit, voor de oefening langzaam uit. Het moet zijn je rug en het hoofd op de vloeg.
- 3. PUSH-UP (duwopstapeling, schouder, triceps en borstspier)**
 Oefening: Dit is handen op schouderbreedte op de bank en je voeten op de grond. Zoek je knieën tot je op je tenen staat.
 Techniek: Ziek langzaam naar je benen naar beneden, het liefst je met boven het lichaam. Het op-dit is alleen je armen bewegen, die rest van je lichaam blijft stil. Druk je armen naar op. Laat je rug niet uitrekken tijdens de oefening. Houd je lichaam in een rechte lijn.
- 4. MOUNTAIN CLIMBER (Cars, schouder en knie)**
 Oefening: Plaats je handen op de bank (gaaf van voor). Houd om de bank naar beneden naar je handen toe. Houd de polsen goed vast en je voeten om de bank goed te.
 Techniek: Je beweegt in een rechte lijn. Je buik beweegt niet mee. Tijdens de oefening. Houd je schouder boven je oren. Blijf je schouder naar naar waar toe je de vloeg beweegt.

DEEN Alleen geschikt voor 80 kg met een maximale gewicht van 100 kg.
WED. HANSEN In grond verankerd met een diameter van 100 mm.
LOCUS Houdt de bank vast.
ONTWERP Triceps Push & Sit-up (DF-TD)



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

