



# Calisthenics

**Calisthenics is dé nieuwe buitenfitness rage voor jong en oud!**

De street workout Calisthenics is verzamelnaam voor alle oefeningen die worden uitgevoerd met het eigen lichaamsgewicht of met minimale apparatuur. Het doel van calisthenics is een krachtig en lenig lichaam op te bouwen, zonder hiervoor naar de sportschool te moeten gaan. Hierdoor zijn deze oefeningen geschikt voor jong en oud, vrouw en man.

De Calisthenics street workout toestellen van SICURO bieden sporters de mogelijkheid hun lichaam optimaal te trainen. Bekende oefeningen zoals sit-ups, pull-ups en push-ups behoren ook tot calisthenics en zijn zeer goed uit te voeren op deze toestellen. Calisthenics kan overal worden gedaan en zo zijn er op internet diverse video's te vinden van mensen en teams die het beoefenen in speeltuinen, buiten fitness gelegenheden of echte speciaal aangelegde calisthenicsparken. De toestellen zijn dan ook gegroepeerd en afzonderlijk te plaatsen. Andere benamingen voor Calisthenics zijn ook wel Street Workout, Ghetto Workout of Urban Fitness.

De Calisthenics street workout toestellen van SICURO zijn in diverse opstellingen leverbaar, waarbij men kan kiezen uit een natuurlijke uitvoering in robinia met RVS of een volledig metalen uitvoering. Hieronder vindt u de standaard toestellen in ons assortiment. Voor toestellen op maat kunt u contact opnemen met één van onze medewerkers.

## Uitleg icoontjes



Toestelprijs



Montageprijs



Leeftijdscategorie



Afmetingen



Maximale Valhoogte



Minimale Valzone



Geschikt voor mindervalide



Niet geschikt voor mindervalide

\* Alle prijzen zijn excl. reis en verblijfskosten en onder voorbehoud van prijswijzigingen

voor meer informatie ga naar [www.sicuro.nl](http://www.sicuro.nl)

- op aanvraag
- op aanvraag

## Push-up Bar 200

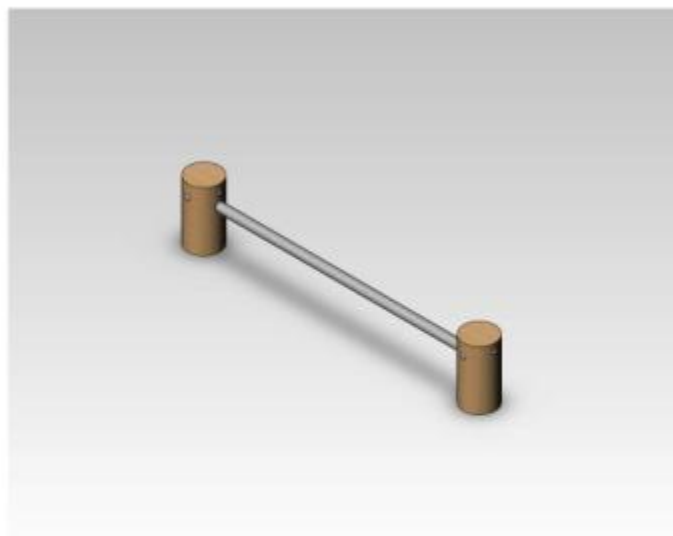
Push-up bar 20cm hoog.

Sport - Balanceren

Push-up Bar van 20cm hoogte ideaal voor het trainen van de borstspieren en triceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Bij het horizontaal uitvoeren van oefeningen is dit toestel ook goed bruikbaar voor het trainen van de schouderpijlen.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 16 x 30cm
- Maximale valhoogte 30cm
- Minimale valzone 256 x 316cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3101 R-A



- op aanvraag
- op aanvraag

## Push-up Bar 900

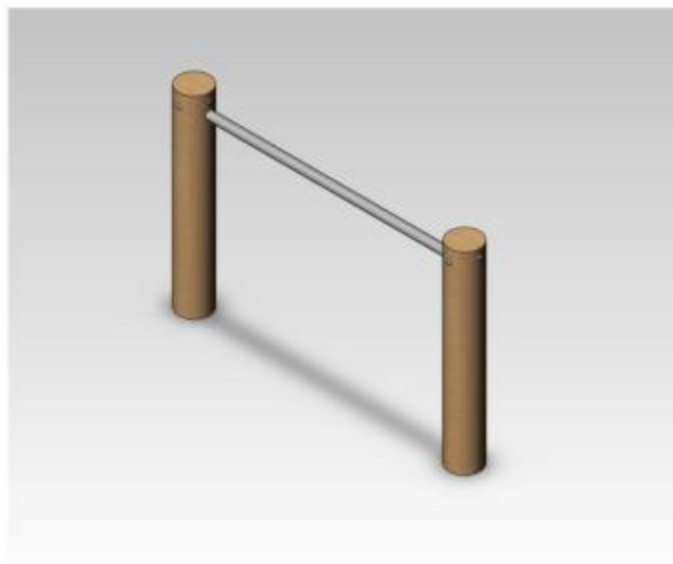
Push-up bar 90cm hoog.

Sport - Balanceren

Push-up Bar van 90cm hoogte ideaal voor het trainen van de borstspieren en triceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Bij het horizontaal uitvoeren van oefeningen is dit toestel ook goed bruikbaar voor het trainen van de schouderpijlen.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 16 x 100cm
- Maximale valhoogte 100cm
- Minimale valzone 256 x 316cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3101 R-B



- op aanvraag
- op aanvraag

## Push-up Bar 1300

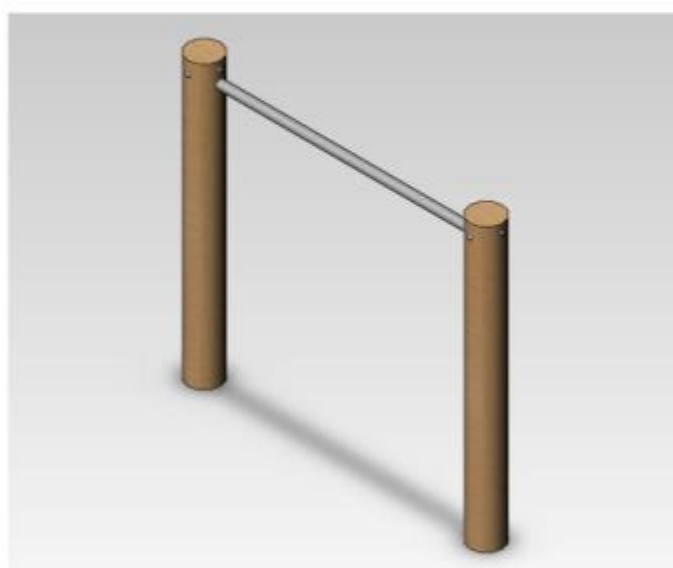
Push-up bar 130cm hoog.

Sport - Balanceren

Push-up Bar van 130cm hoogte ideaal voor het trainen van de borstspieren en triceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Bij het horizontaal uitvoeren van oefeningen is dit toestel ook goed bruikbaar voor het trainen van de schouderpijlen.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 16 x 140cm
- Maximale valhoogte 140cm
- Minimale valzone 256 x 316
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3101 R-C





op aanvraag

## Push-up Bars 200/900

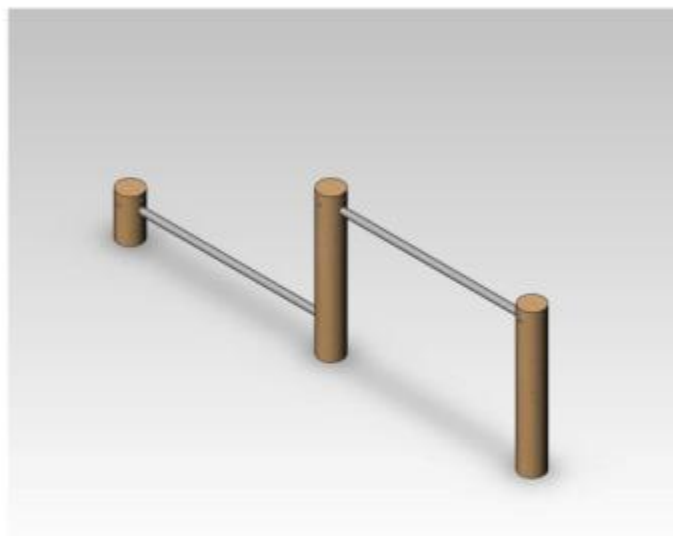
Dubbele Push-up bar 20/90cm hoog.

Sport - Balanceren

Gecombineerde Push-up Bars van 20/90cm hoogte ideaal voor het trainen van de borstspieren en triceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Bij het horizontaal uitvoeren van oefeningen is dit toestel ook goed bruikbaar voor het trainen van de schouderpijlen.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 296 x 16 x 100cm
- Maximale valhoogte 100cm
- Minimale valzone 396 x 316cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3102 R-A



op aanvraag

## Push-up Bars 900/1300

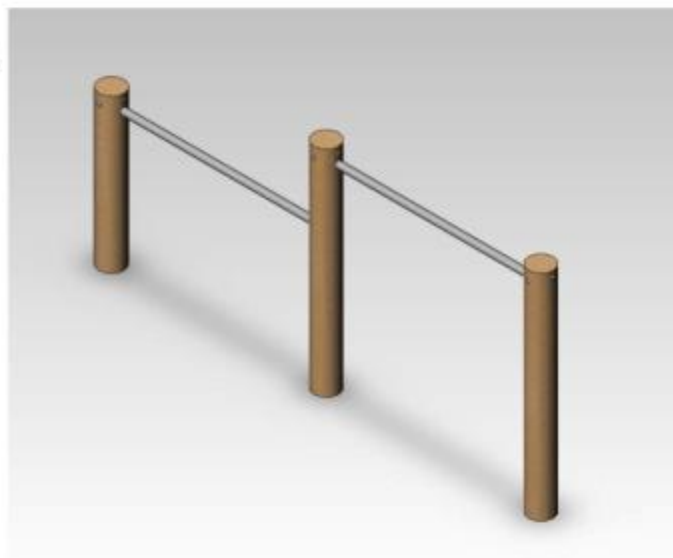
Dubbele Push-up bars 90/130cm hoog.

Sport - Balanceren

Gecombineerde Push-up Bars van 90/130cm hoogte ideaal voor het trainen van de borstspieren en triceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Bij het horizontaal uitvoeren van oefeningen is dit toestel ook goed bruikbaar voor het trainen van de schouderpijlen.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 296 x 16 x 140cm
- Maximale valhoogte 140cm
- Minimale valzone 396 x 316cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3102 R-B



op aanvraag

## Driedelige Push-up Bar

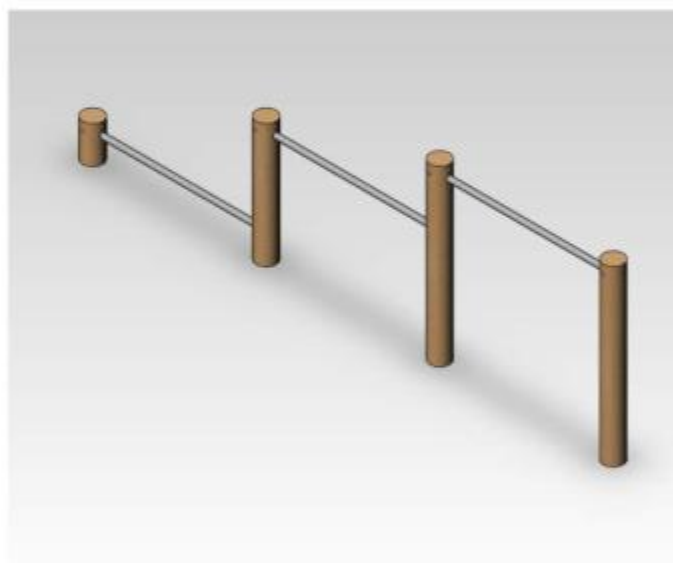
Push-up bars 20, 90 en 130cm hoog.

Sport - Balanceren

Gecombineerde Push-up Bars van 20/90/130cm hoogte ideaal voor het trainen van de borstspieren en triceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Bij het horizontaal uitvoeren van oefeningen is dit toestel ook goed bruikbaar voor het trainen van de schouderpijlen.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 436 x 16 x 140cm
- Maximale valhoogte 140cm
- Minimale valzone 536 x 316cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3103 R





-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Pull-up bar 1800

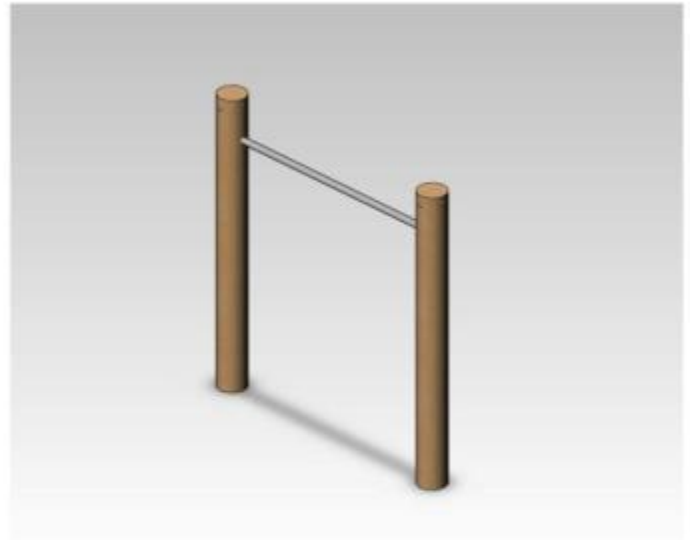
Pull-up bar 180cm hoog.

Sport - Balanceren

Pull-up Bar van 180cm hoogte ideaal voor het trainen van de rugspieren en biceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Hangend aan het toestel kan men daarnaast ook zeer goed de buikspieren trainen.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 16 x 190cm
-  Maximale valhoogte 190cm
-  Minimale valzone 256 x 400cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3104 R-A



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Pull-up bar 2300

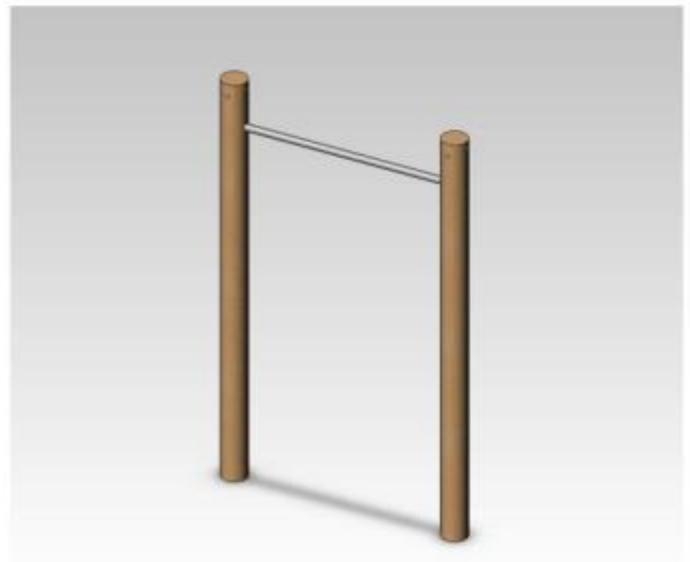
Pull-up bar 230cm hoog.

Sport - Balanceren

Pull-up Bar van 230cm hoogte ideaal voor het trainen van de rugspieren en biceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Hangend aan het toestel kan men daarnaast ook zeer goed de buikspieren trainen.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 16 x 240cm
-  Maximale valhoogte 240cm
-  Minimale valzone 256 x 400cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3104 R-B



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Dubbele Pull-up Bar

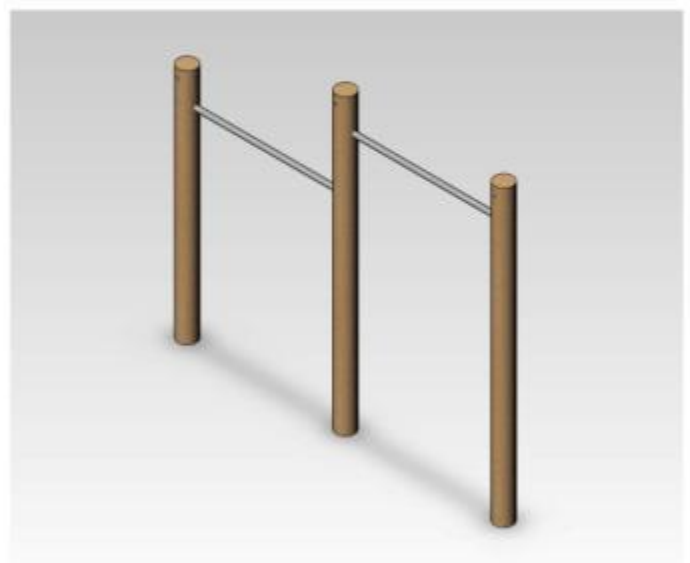
Pull-up bars 180 en 230cm hoog.

Sport - Balanceren

Gecombineerde Pull-up Bars van 180/230cm hoogte ideaal voor het trainen van de rugspieren en biceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Bij het hangend uitvoeren van oefeningen is dit toestel ook goed bruikbaar voor het trainen van de buikspieren.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 296 x 16 x 240cm
-  Maximale valhoogte 240cm
-  Minimale valzone 400 x 400cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3105 R



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Driedelige pull/push-up

Pull- en push-up bar van 130/180/230 cm hoog.

Sport - Balanceren

Pull- en push-up bars van 130, 180 en 230cm hoogte ideaal voor het trainen van de rug- en, borstspieren, biceps en triceps, maar buiten dat goed voor het gehele lichaam. Hangend aan het toestel kan men daarnaast ook zeer goed de buikspieren trainen.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 135 x 135 x 240cm
-  Maximale valhoogte 240cm
-  Minimale valzone Ø 535cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3106 R



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Brug 900/1400

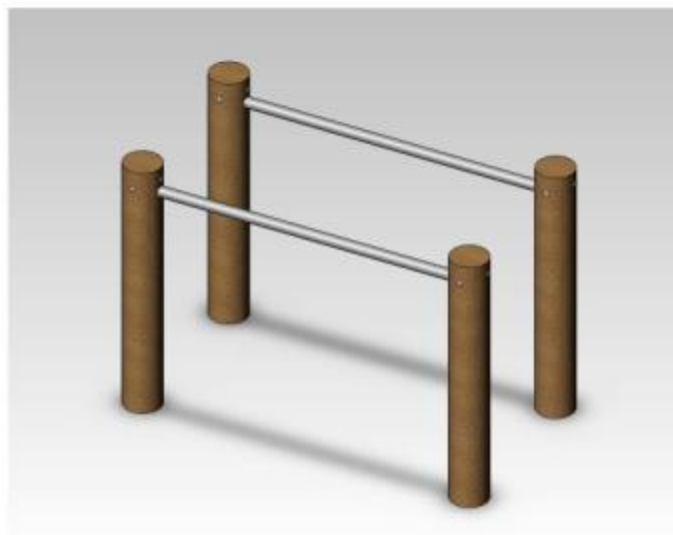
Brug van 90cm hoog en 140cm lang.

Sport - Balanceren

Brug van 90cm hoogte ideaal voor het trainen van het gehele lichaam. Buiten het trainen van spieren is dit toestel ook zeer geschikt voor het oefenen van het balans houden. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd toestel.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 70 x 100cm
-  Maximale valhoogte 100cm
-  Minimale valzone 456 x 370cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3107 R-A



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Brug 1300/2000

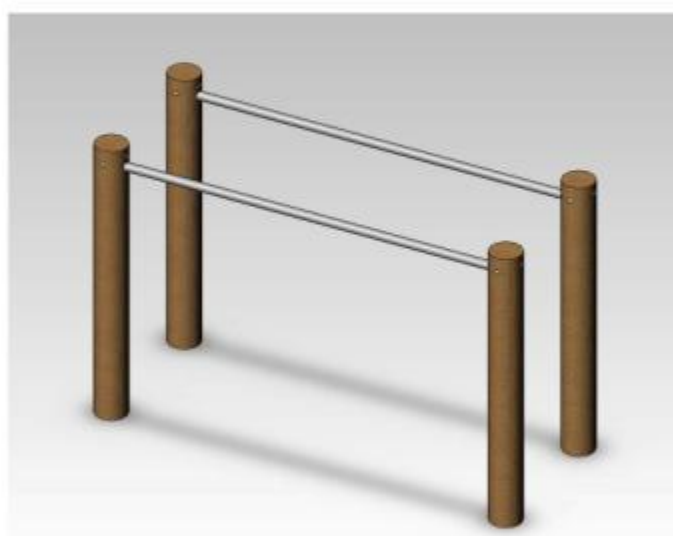
Brug van 130cm hoog en 200cm lang.

Sport - Balanceren

Brug van 130cm hoogte ideaal voor het trainen van het gehele lichaam. Buiten het trainen van spieren is dit toestel ook zeer geschikt voor het oefenen van het balans houden. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd toestel.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 216 x 70 x 140cm
-  Maximale valhoogte 140cm
-  Minimale valzone 516 x 370cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3107 R-B



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Dubbele Brug

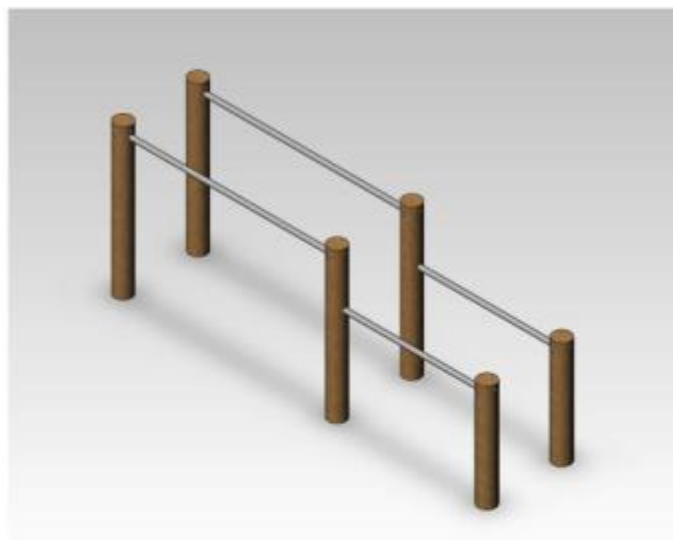
Dubbele brug van 130 en 90cm hoog.

Sport - Balanceren

Dubbele brug, ideaal voor het trainen van het gehele lichaam. Buiten het trainen van spieren is dit toestel ook zeer geschikt voor het oefenen van het balans houden. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 356 x 70 x 140cm
-  Maximale valhoogte 140cm
-  Minimale valzone 656 x 370cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3108 R



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Buikspierbankje

Schuin Buikspierbankje in diverse hellingshoeken leverbaar.

Sport - Balanceren

Buikspierbankje voor de betere buikspiertraining. Met dit bankje train je gemakkelijk de buikspieren aan de voorzijde en de zijkanten. Het ideale toestel voor een sterk middenrif. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 160 x 70 x 100cm
-  Maximale valhoogte 100cm
-  Minimale valzone 460 x 370cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3109 R



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Verticale ladder 2300

Verticale ladder van 230cm hoog.

Sport - Balanceren

Verticale ladder zeer geschikt voor het trainen van de behendigheid. Daarnaast ook zeer goed voor het trainen van het gehele lichaam. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 16 x 240cm
-  Maximale valhoogte 240cm
-  Minimale valzone 256 x 436cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3110 R





- op aanvraag
- op aanvraag

## Horizontale ladder 2000

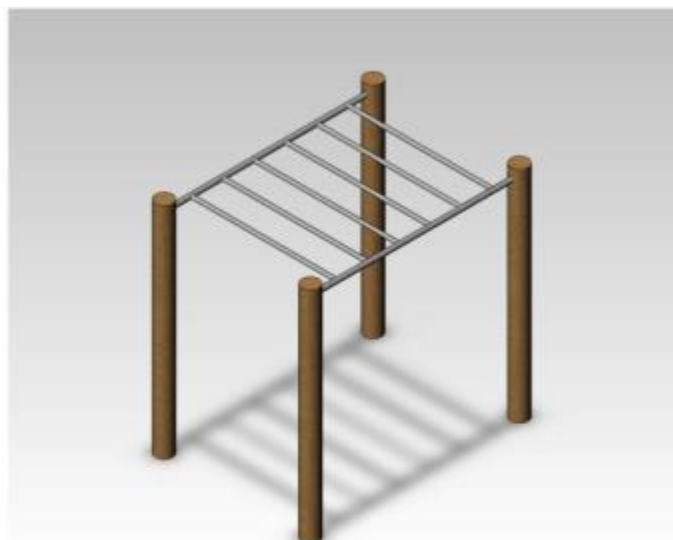
Horizontale ladder van 200cm hoog.

Sport - Balanceren

Horizontale ladder zeer geschikt voor het trainen van de behendigheid. Daarnaast ook zeer goed voor het trainen van het gehele lichaam. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 216 x 150 x 210cm
- Maximale valhoogte 200cm
- Minimale valzone 530 x 600cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3111 R-A



- op aanvraag
- op aanvraag

## Horizontale ladder 2300

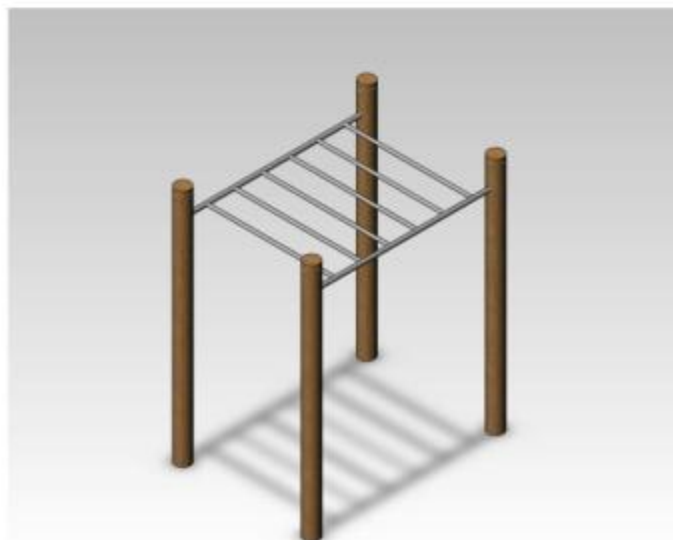
Horizontale ladder van 230cm hoog.

Sport - Balanceren

Horizontale ladder zeer geschikt voor het trainen van de behendigheid. Daarnaast ook zeer goed voor het trainen van het gehele lichaam. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 216 x 150 x 240cm
- Maximale valhoogte 240cm
- Minimale valzone 570 x 640cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3111 R-B



- op aanvraag
- op aanvraag

## Dubbele horizontale ladder

Dubbele horizontale ladder van 200 en 230cm hoog.

Sport - Balanceren

Dubbele horizontale ladder zeer geschikt voor het trainen van de behendigheid. Daarnaast ook zeer goed voor het trainen van het gehele lichaam. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 416 x 150 x 240cm
- Maximale valhoogte 240cm
- Minimale valzone 570 x 820cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3112 R



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Wave Bar

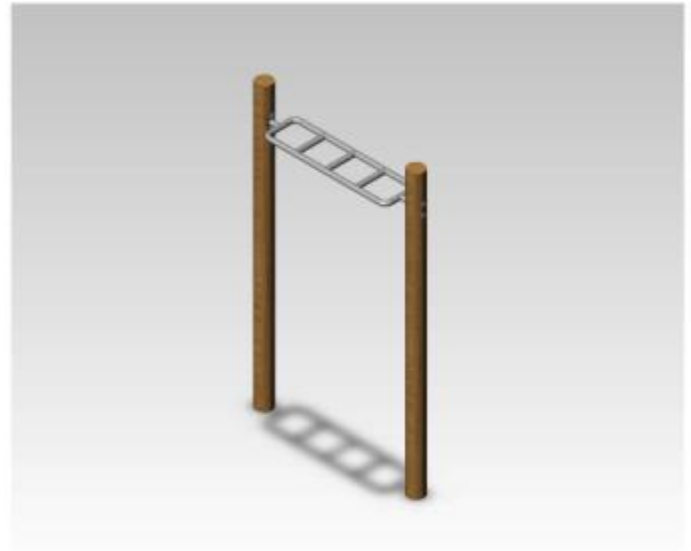
Wave Bar van 230cm hoog.

Sport - Balanceren

De Wave Bar is zeer geschikt voor het trainen van de behendigheid en diverse spieren, als bijvoorbeeld de rugspieren en biceps. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel, voor het gehele lichaam.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 156 x 30 x 260cm
-  Maximale valhoogte 230cm
-  Minimale valzone 256 x 400cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3113 R



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Full Bars

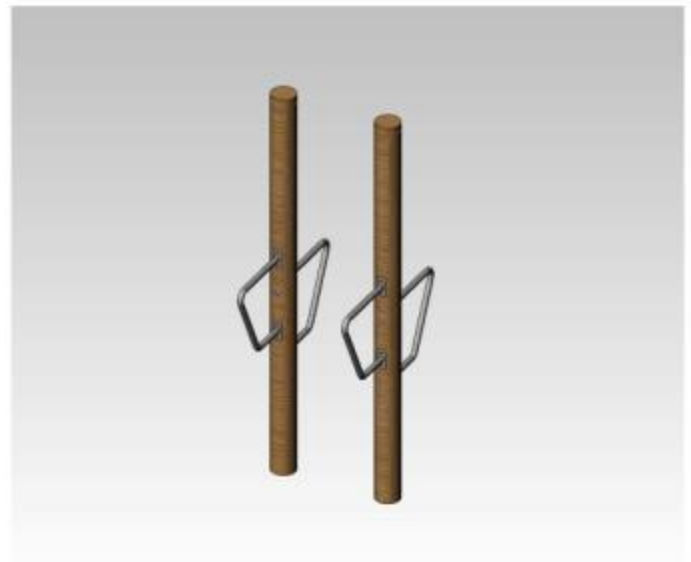
Full Bars van 130 en 150cm hoog.

Sport - Balanceren

De Full Bars zijn zeer geschikt voor het trainen van de behendigheid en diverse spieren, als bijvoorbeeld de borstspieren en triceps. Zoals alle andere toestellen zeer goed te combineren tot een uitdagend gevarieerd geheel.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 100 x 86 x 260cm
-  Maximale valhoogte 152cm
-  Minimale valzone 200 x 400cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3114 R



-  op aanvraag
-  op aanvraag

## Combinatietoestel 1

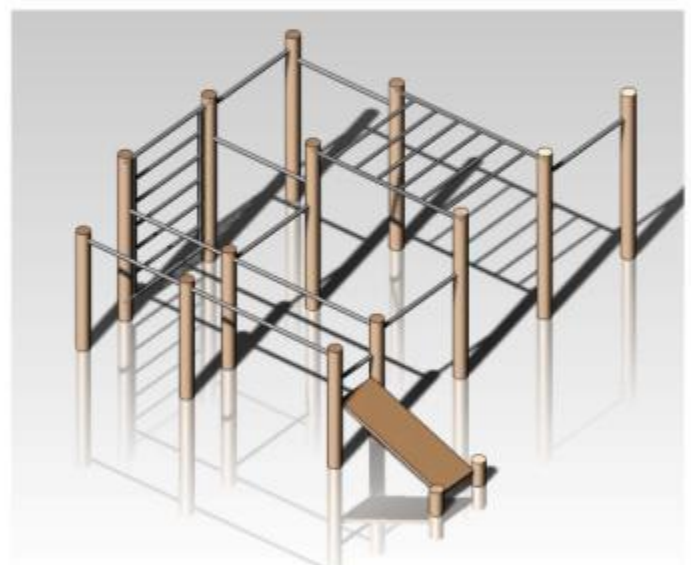
Combinatietoestel, samengesteld voor de fullbody training.

Sport - Balanceren

Combinatietoestel 1 is een uitgewerkt voorbeeld van één uitgebreid toestel voor het trainen van alle spiergroepen. Het toestel maakt sporten in de openbare ruimte leuk en uitdagend. Het is dan ook mogelijk er met meerdere tegelijk op te sporten.

-  Leeftijd vanaf 10 jaar
-  Lengte x Breedte x Hoogte : 500 x 550 x 260cm
-  Maximale valhoogte 230cm
-  Minimale valzone 900 x 950cm
-  Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3150 R





- op aanvraag
- op aanvraag

## Combinatietoestel klein

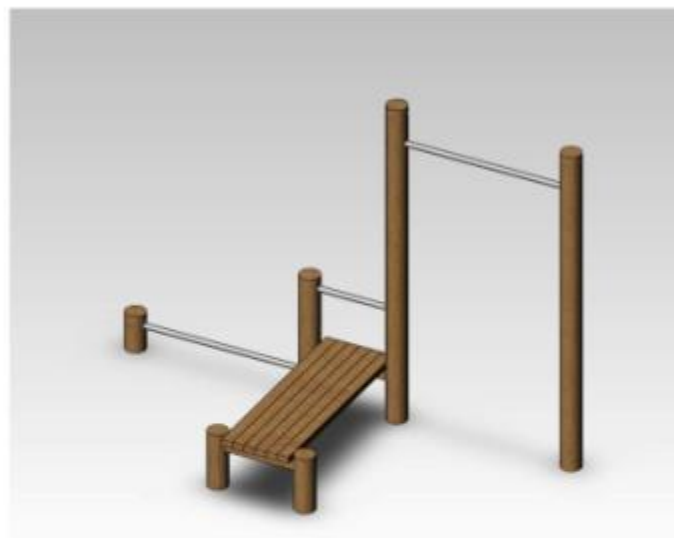
Combinatietoestel met een 3-tal toestellen.

Sport - Balanceren

Combinatietoestel klein, een uitgewerkt voorbeeld van een eenvoudig toestel voor het op een leuke manier trainen van de spieren. Het toestel is uitgevoerd met een buikspierbankje Push-up van 30cm en Pull-up van 230cm hoog. Ook leverbaar in diverse andereopstellingen.

- Leeftijd vanaf 10 jaar
- Lengte x Breedte x Hoogte : 386 x 160 x 240cm
- Maximale valhoogte 240cm
- Minimale valzone 466 x 500cm
- Niet geschikt voor mindervaliden

Bestelnummer: 3151 R





### Waarom de Calisthenics toestellen van SICURO?

Voor een lange en onderhoudsarme levensduur is er gekozen voor uitvoering in de materialen *robinia hardhout* en *RVS*.

#### Voordelen:

- Zeer lange levensduur;
- Lage onderhoudskosten;
- Geen last van afbladderende lak of coating;
- Scheurvorming in palen wordt voorkomen door koppens van bouten te voorzien;
- Inwaxen van paalkoppen om inrotten te voorkomen;
- Lange frisse en moderne uitstraling door gebruik van natuurlijke materialen;
- Qua uitstraling passend in zowel binnenstedelijke als natuurlijke omgeving;
- Duurzaam geproduceert;
- Volledig recyclebaar.

#### Op alle (onder) delen van de levering geldt een garantieperiode van 10 jaar, mits:

- Onderhoud wordt gepleegd conform de voorschriften;
- Bij reparatie/onderhoud alleen originele of identieke onderdelen zijn gebruikt;
- Slijtende delen worden uitgesloten.

#### De garantievergoeding kent een in hoogte aflopende vergoeding, te weten:

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 0 - 3 | jaar 100% vergoeding |
| 4e    | jaar 75% vergoeding  |
| 5e    | jaar 60% vergoeding  |
| 6e    | jaar 50% vergoeding  |
| 7e    | jaar 40% vergoeding  |
| 8e    | jaar 25% vergoeding  |
| 9e    | jaar 15% vergoeding  |
| 10e   | jaar 10% vergoeding  |

SICURO garandeert de levering van reserveonderdelen gedurende een periode van vijftien (15) jaren na de eerste dag van levering uit de overeenkomst. Mocht dit niet mogelijk zijn, dan garandeert SICURO een passend alternatief.