

Calisthenics Volwassenen klimrek voor een ghetto workout



Een street workout op klimrek voor volwassenen

In samenwerking met ontwerp- en ingenieursbureau Carve heeft IJreka het Rembrandtpark te Amsterdam voorzien van de nieuwe hype op het gebied van buitensport: een calisthenics parcours. Calisthenics is een sport die wordt uitgeoefend in de openlucht waarbij oefeningen worden gedaan in combinatie met eigen lichaamsgewicht en minimale apparatuur. Het doel van calisthenics is een krachtig en lenig lichaam opbouwen. Bekende oefeningen zoals sit-ups, lunges en push-ups behoren ook tot deze sport. Het calisthenics parcours heeft veel weg van een klim- en klauterparcours voor kinderen, maar deze worden nu gebruikt om fitness oefeningen op te doen. Door het parcours is het mogelijk met de bekende en simpele oefeningen te variëren zodat er eindeloze mogelijkheden zijn om af te wisselen met de workouts.

Uitdagende speelobjecten in het Rembrandtpark

Initiatiefnemer en inmiddels een bekende naam binnen calisthenics, Mike Bigiman, had het idee om binnen de gemeente Amsterdam een calisthenics parcours te plaatsen. Nadat de goedkeuring vanuit de gemeente kwam kon het tekenwerk beginnen. Voor het tekenwerk werd Carve ingeschakeld en in overleg met Mike werd de inhoud van het parcours bepaald. Het calisthenics parcours is ontwikkeld aan de hand van een aantal standaard componenten uit het Delta Staal assortiment welke binnen IJreka zijn geproduceerd. Veel speeltoestellen zijn inmiddels gemaakt van dit hoogwaardige materiaal welke een onderhoudsarme oplossing biedt met een lange levensduur.

IJreka biedt tevens de mogelijkheid om het parcours in een natuurlijke uitstraling aan te bieden door gebruik te maken van houten onderdelen.

Voor jong en oud

Op internet zijn er vele artikelen en video's te vinden over calisthenics, zie ook de website van IJreka. De sport is voor iedereen geschikt, en kan overal beoefend worden. In Nederland zijn er steeds meer aanvragen voor een calisthenics parcours. Tot nu zijn er 17 gerealiseerd. Het stimuleert hangjongeren om te gaan sporten. Om het niveau te bereiken van de profs, is echter erg veel geduld en discipline nodig.

Project: Calisthenics parcours Rembrandtpark
Opdrachtgever: Gemeente Amsterdam
Fotografie: Bas Slijkhuys





Ijreka Speelomgevingen ontwerpt en produceert speelelementen voor in de openbare ruimte met hout als toonaangevend materiaal. Als speelspecialist onderscheiden wij ons in het bieden van maatwerkoplossingen van klein tot groot. Dit sluit aan bij de werkwijzen van de zusterbedrijven Foreco in Dalfsen en Foreco Houtconstructies in Noordeloos.



Ijreka B.V.

Dalmsholterweg 5
7722 KJ Dalfsen

Postbus 73
7720 AB Dalfsen

+31 (0) 529 - 469988
info@ijreka.nl
www.ijreka.nl



Foreco Dalfsen B.V.

Dalmsholterweg 5
7722 KJ Dalfsen

Postbus 73
7720 AB Dalfsen

+31 (0) 529 - 431548
info@ijreka.nl
www.ijreka.nl