



# Programma van Eisen

## Kleinkrachtapparatuur

Bijlage 3.3

### **Fitnessapparatuur**

t.b.v. DJI

Kenmerk : IUC DJI/INKEA/PvE/2021-02  
Datum : 28 januari 2022  
Versienummer : 1.0

## Inleiding

Voor u ligt het Programma van Eisen Kleinkrachtapparatuur. Deze hoort onlosmakelijk bij de rest van de Aanbestedingsdocumenten. Het bevat de minimumeisen ten aanzien van Kleinkrachtapparatuur waaraan de door u aangeboden apparatuur moet voldoen. Deze minimumeisen worden in dit document 'eisen' genoemd.

Eisen gelden als knock-out criterium. Dit betekent dat wanneer u niet, slechts deels of voorwaardelijk voldoet aan de gestelde eisen, wij uw Inschrijving als ongeldig aanmerken en dus terzijde moeten leggen. Ook als dit blijkt uit andere documenten, informatie of antwoorden die u overlegt. U kunt dan helaas niet in aanmerking komen voor gunning.

U accepteert dit Programma van Eisen geheel en onvoorwaardelijk door bijlage 6 Inschrijfformulier en Akkoordverklaring in te vullen, te ondertekenen en in te dienen bij uw inschrijving. U hoeft de eisen zelf dus niet te beantwoorden.

## Inhoudsopgave

|                                                   |   |
|---------------------------------------------------|---|
| ALGEMEEN                                          | 3 |
| DUMBELLS                                          | 3 |
| OPBERGREK DUMBELLS                                | 3 |
| KETTLEBELL                                        | 3 |
| OPBERGREK KETTLEBELLS                             | 3 |
| SCHIJF MET EEN 50MM ASGAT                         | 4 |
| OPBERGREK SCHIJVEN                                | 4 |
| HALTERSTANGEN                                     | 4 |
| HALTERSTANG TEN BEHOEVE VAN SCHIJF MET ASGAT 50MM | 4 |
| HALTERSTANG DAMES 201 CM MET ASGAT 50MM EN 15 KG  | 4 |
| HALTERSTANG TRICEPS BAR 50 MM                     | 5 |
| HALTERSTANG CURLED V BAR 50 MM                    | 5 |
| STANGSLUITER                                      | 5 |
| OPBERGREK HALTERSTANGEN                           | 5 |
| POLS- EN ENKELGEWICHTEN                           | 5 |
| WEERSTANDSBANDEN                                  | 5 |
| PLYOBOX                                           | 5 |
| SUSPENSIONTRAINER                                 | 6 |
| BATTLE ROPE                                       | 6 |
| TRICEP ROPE (SINGLE)                              | 6 |
| TRICEP ROPE                                       | 6 |
| DIEPRIEM                                          | 6 |
| NEKROL                                            | 6 |

## Algemeen

Met klein kracht apparatuur en ondersteuningsapparatuur bestaat de mogelijkheid om met gewichten, in diverse houdingen te kunnen trainen. Het betreft de spiergroepen over het gehele lichaam die zowel staand, zittend als liggend kunnen worden aangegrepen. Het gebruik is op een tweetal uitzonderingen gericht in een vrije ruimte waarbij het gewicht zowel in het transversale-, sagittale- en dorsale vlak kunnen worden verplaatst. De begeleiding van het gewicht geschiedt door de eigen houdingsspieren. De specifiek uitgevraagde middelen met bijbehorende eisen zijn onderstaand beschreven.

## Dumbbells

De handgreep moet voldoen aan de navolgende eisen:

- De gewichten zijn 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 34, 36, 38 en 40 kg;
- Stevig;
- Compact.
- Duurzaam d.w.z. langdurig bruikbaar;
- Ergonomisch;
- Handbeschermend;
- Veilig;

## Opbergrek dumbbells

Het rek moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Stevig;
- Compact;
- Geschikt voor alle groottes dumbbells;
- Vaste plaats gewichten;
- Gebruiksvriendelijk;
- Veilig;
- Dient verschuiven tegen te gaan;
- Indeling van licht naar zwaar;
- Hoogte ca 70 cm voor dumbbells;
- Circa 10 á 12 sets dumbbells;
- Rek moet eventueel koppelbaar zijn;
- Dumbbells mogen door de constructie van het opbergrek niet beschadigen.

## Kettlebell

De kettlebell moet aan de navolgende eisen voldoen:

- De gewichten zijn 8, 10, 12, 16, 20 en 24 kg;
- Ergonomisch en anatomisch bruikbaar;
- Toepasbaar in kleine ruimtes;
- Compacte handgreep;
- Handbeschermend;
- Duurzaam d.w.z. langdurig bruikbaar;
- Gietijzer materiaal.

## Opbergrek kettlebells

Het rek moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Stevig;
- Compact;
- Geschikt voor alle groottes kettlebells;
- Vaste plaats gewichten;
- Gebruiksvriendelijk;
- Veilig;
- Dient verschuiven tegen te gaan;
- Indeling van licht naar zwaar;

- Circa 10 á 12 sets dumbbells;
- Rek moet eventueel koppelbaar zijn;
- Dumbbells mogen door de constructie van het opbergrek niet beschadigen.

### Schijf met een 50mm asgat

De schijf moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Compact;
- Rond;
- Diameter van het gat moet 50 mm zijn;
- Schijven dienen geen schade te berokkenen aan de omgeving;
- Uitsparingen voor het gemakkelijk en veilig verplaatsen;
- Aanduiding voor herkenbaarheid gewicht.
- Diameter oplopend tot ca. 40 cm;
- Schijven 50 mm: 2,5, 5, 10 en 20 kg.

### Opbergrek schijven

Het rek moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Minimale opbergplaats voor 12 sets halterschijven, waaronder 2 sets van 20 kg, 2 sets van 15 kg en 2 sets van 10 kg, de rest wordt aangevuld met de lagere gewichten.
- Verplaatsbare bok;
- Stevig;
- Compact;
- Ergonomisch/tilhoogte;
- Opbergpennen moeten soepel geleiden;
- Dient verschuiven tegen te gaan;
- Van licht naar zwaar met opbergplaats voor sluiters.

### Halterstangen

De navolgende eisen worden aan alle handgrepen van alle halterstangen gesteld:

- Rond;
- Stijf (terugvormend naar de originele staat);
- Veilig d.w.z. bruikbaar zonder beoogde schaderesultaten;
- Zonder kogellagers;
- Staal.

De navolgende eisen worden aan alle handgrepen van alle halterstangen gesteld:

- Duurzaam d.w.z. langdurig bruikbaar;
- Ergonomisch;
- Handbeschermend;
- Veilig (antislip).

### Halterstang ten behoeve van schijf met asgat 50mm

De navolgende eisen moeten aan de stang worden gesteld:

- Doorsnede van ca 30 mm middenstuk van de stang;
- Doorsnede van 50 mm voor schijf bevestiging (meedraaiend);
- Centrubepaling (bv. merkteken midden op de stang);
- Lengte ca 2,20 meter voor de rechte stang (Olympische afmeting);
- Lengte tussen 1,20 meter en 1,25 meter voor de EZ-stang (Olympische afmeting);

### Halterstang dames 201 cm met asgat 50mm en 15 kg

De navolgende eisen moeten aan de stang worden gesteld:

- Doorsnede van ca 25 mm middenstuk van de stang;
- Doorsnede van 50 mm voor schijf bevestiging (meedraaiend);
- Centrubepaling (bv. merkteken midden op de stang);

- Lengte ca 201cm voor de rechte stang (Olympische afmeting);

### **Halterstang Triceps Bar 50 mm**

De navolgende eisen moeten aan de Halterstang worden gesteld:

- Lengte: 86 cm;
- Diameter: 50mm;

### **Halterstang Curled V Bar 50 mm**

De navolgende eisen moeten aan de Halterstang Curled V Bar worden gesteld:

- Lengte 125 cm (ongeveer);
- Diameter 50mm;

### **Stangsluiter**

De sluiters moeten aan de navolgende eisen voldoen:

- Compact;
- Snel en handig te plaatsen zijn (geen veren klem);
- Schijf zekerveiligheid (klemvast);
- Werkzaam als lock jaws of vergelijkbaar.

### **Opbergrek halterstangen**

Het rek moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Compact;
- Ruimtebesparend;
- Inzetdop en klem moeten duurzaam d.w.z. langdurig in gebruik kunnen zijn;
- Los en vast te plaatsen.

### **Pols- en enkelgewichten**

De gewichten moeten aan de navolgende eisen voldoen:

- Makkelijk vast te zetten met klittenband;
- Gewichten van 1, 2 en 3 kg.

### **Weerstandsbanden**

De banden moeten aan de navolgende eisen voldoen:

- Stevig;
- Duurzaam d.w.z. langdurig bruikbaar;
- Veilig d.w.z. bruikbaar zonder beoogde schaderesultaten;
- Minimaal 3 verschillende weerstanden;
- Leveren op rol of/en 3 verschillende lengtes.

### **Plyobox**

De Plyobox moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Rx standaard;
- 3 zijdes met verschillende lengtes;
- 18 mm dik hout;
- Wordt gemonteerd geleverd;
- Verplaatsbaar;
- Antislip.

### Suspensiontrainer

De Suspensiontrainer moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Nylon banden met voetlus en handvatten;
- Handvatten uitgevoerd in rubber;
- Verstelbare voetlus;
- Karbijnhaak.

### Battle rope

De rope moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Gemaakt van polypropyleen;
- Minimaal 12m lang;
- Doorsnee 4 en 5 cm;
- Veilig d.w.z. bruikbaar zonder beoogde schaderesultaten;
- Kleur zwart.

### Tricep rope (single)

De navolgende eisen moeten aan de triceprope (single) worden gesteld:

- Afmeting: L 37 cm (ongeveer) x B 5 a 6 cm x 5 a 6 cm (ongeveer);
- Stijf (terugvormend naar de originele staat);
- Veilig d.w.z. bruikbaar zonder beoogde schaderesultaten;
- Ring haaksluiting.

### Tricep rope

De navolgende eisen moeten aan de triceprope worden gesteld:

- 70 cm;
- Stijf (terugvormend naar de originele staat);
- Veilig d.w.z. bruikbaar zonder beoogde schaderesultaten;
- Ring haaksluiting.

### Diepriem

De diepriem, ook wel dipbelt of dipgordel genoemd, moet aan de navolgende eisen voldoen:

- Nylon of leer (of combinatie);
- Max 100kg;
- Rvs-ketting voorzien van karabijnhaken;
- Geschikt voor halterschijven van zowel 30 als 50 mm;
- Zowel voor mannen als vrouwen.

### Nekrol

De navolgende eisen moeten aan de nekrol worden gesteld:

- Geschikt voor halterstang 50 mm;
- Foam;
- Afneembare hoes (klittenband of op andere wijze).