



Programma van Eisen

Ondersteuningsapparatuur

Bijlage 3.4

Fitnessapparatuur
t.b.v. DJI

Kenmerk	:	IUC DJI/INKEA/PvE/2021-02
Datum	:	28 januari 11 maart 2022
Versienummer	:	1 .0

Inleiding

Voor u ligt het Programma van Eisen Ondersteuningsapparatuur. Deze hoort onlosmakelijk bij de rest van de Aanbestedingsdocumenten. Het bevat de minimumeisen ten aanzien van de Ondersteuningsapparatuur 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
1 DRUKBANK HORIZONTAAL	3
2 DRUKBANK INCLINE	3
3 DRUKBANK DECLINE	3
4 BUIKSPIERBANK	3
5 LOSSE VERSTELBARE BANK	4
6 CHINNINGBAR	4
7 DIPPING BAR	4
8 HYPER EXTENSION BENCH (ROMAIN CHAIR)	4

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.

1 Drukbank horizontaal

Een bank moet ergonomisch gevormd zijn, waarbij voldoende steun aanwezig moet zijn voor een stabiele ligging. De bank moet anatomisch geschikt zijn voor een lichaamslengte van 200 cm en een normaal of gemiddeld postuur. De bank horizontaal moet voldoen aan de navolgende eisen:

- Comfortabel d.w.z. aangenaam en met voldoende steun;
- Duurzame en was bestendige materialen;
- Stevig, stabiel en compact;
- Hoek niet verstelbaar;
- ~~Verrijdbaar met degelijk handvat en wieltjes.~~

2 Drukbank Incline

De afstelbare bank incline heeft tot doel om het lichaam te kunnen trainen van een horizontale ligging naar een positie boven horizontaal. De bank incline moet voldoen aan de navolgende eisen:

- ~~Verstelbare rugleuning van horizontaal naar verticaal (incline) in minimaal 5 stappen tot een minimale trainingshoek van 70 graden;~~
- Zit- en/of rug-gedeelte moet instelbaar zijn;
- Comfortabel d.w.z. aangenaam en met voldoende steun;
- Duurzame en wasbestendige materialen;
- Stevig, stabiel en compact;
- ~~Verrijdbaar met degelijk handvat en wieltjes.~~

3 Drukbank Decline

De afstelbare bank decline heeft tot doel om het lichaam te kunnen trainen naar een positie onder horizontaal. De eisen behorend bij een drukbank decline:

- ~~Verstelbare rugleuning van horizontaal naar decline met minimaal 3 stappen;~~
- De voeten dienen vastgezet / geklemd te kunnen worden (of ander alternatief) om naar beneden schuiven van het lichaam te voorkomen;
- Comfortabel d.w.z. aangenaam en met voldoende steun;
- Duurzame en wasbestendige materialen;
- Stevig, stabiel en compact;
- ~~Verrijdbaar met degelijk handvat en wieltjes.~~

4 Buikspierbank

Een bank moet ergonomisch gevormd zijn, waarbij voldoende steun aanwezig moet zijn voor een stabiele ligging. De bank moet anatomisch geschikt zijn voor een lichaamslengte van 200 cm en een normaal of gemiddeld postuur. Eisen behorend bij de buikspierbank:

- Comfortabel d.w.z. aangenaam en met voldoende steun;
- Duurzame en wasbestendige materialen;
- Stevig, stabiel en compact;
- De voeten dienen vastgezet / geklemd te kunnen worden (of ander alternatief) om naar beneden schuiven van het lichaam te voorkomen;
- ~~Verrijdbaar met degelijk handvat en wieltjes.~~

5 Losse verstelbare bank

Een bank moet ergonomisch gevormd zijn, waarbij voldoende steun aanwezig moet zijn voor een stabiele ligging. De bank moet anatomisch geschikt zijn voor een lichaamslengte van 200 cm en een normaal of gemiddeld postuur. De bank moet voldoen aan de navolgende eisen:

- Verschillende hoogtes verstelbaar in minimaal 4 stappen;
- Brede rug- / banksteun;
- Stabiele poten;
- In hoogte verstelbare zitvlak;
- Zachte ruggensteun;
- Verrijdbaar met degelijk handvat en wieltjes.

6 Chinningbar

De chinningbar is een rekstok die op eenvoudige wijze moet kunnen worden bevestigd aan de wand. Een nagelvaste voorziening waarbij een vrije ruimte tussen apparaat en muur moet zijn gekozen op basis van een lichaamslengte van 200 cm. De chinningbar moet voldoen aan de navolgende eisen:

- Rechte naar uiteinde toe aflopende (halter) stang (ergonomische voor een brede greep);
- Breedte ca 120 cm;
- Vrije ruimte ca 50 cm;
- Solide (geschikt voor draagkracht van min. 120 kg);
- Stijf, terugkomend in oorspronkelijke vorm.

7 Dipping bar

De dipping bar is een rekstok. **Bij voorkeur dient deze ~~die~~** op eenvoudige wijze moet kunnen worden bevestigd aan de wand. Een nagelvaste voorziening waarbij een vrije ruimte tussen apparaat en muur moet zijn gekozen op basis van een lichaamslengte van 200 cm. De dipping bar moet voldoen aan de navolgende eisen:

- Twee rechte naar uiteinde toe uitlopende stangen (ergonomische voor een brede greep);
- Greepbreedte ca 50 - 70 cm;
- Vrije ruimte ca 50 cm;
- Solide (geschikt voor draagkracht van min. 120 kg)
- Stijf, terugkomend in oorspronkelijke vorm.

8 Hyper Extension Bench (Romain chair)

De hyper extension bench is een bank die wordt gebruikt voor het trainen van de onderrug. Een nagelvaste voorziening waarbij een vrije ruimte tussen apparaat en muur moet zijn gekozen op basis van een lichaamslengte van 200 cm. De hyper extension bench moet voldoen aan de navolgende eisen:

- Verstelbaar in hoogte;
- De voeten dienen geklemd te kunnen worden;
- Twee handvaten;
- Stabiel onderstel;
- Comfortabel d.w.z. aangenaam kussen voor ondersteuning van het onderlichaam;
- ~~Verrijdbaar met degelijk handvat en wieltjes.~~