

# Calisthenics metaal

Leeftijd vanaf 8 jaar

€2.419 excl. BTW

€2.926,99 incl. BTW

## Toestelspecificaties

| Toestel hoogte                                                                          | Valhoogte                                                                                | Valruimte                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  230 cm |  220 cm |  44 m <sup>2</sup> |

Benodigde ruimte

|                 |   |                 |   |                 |
|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|
| <b>L</b> 779 cm | X | <b>B</b> 634 cm | X | <b>H</b> 230 cm |
|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|

Toestel grootte

|                 |   |                 |   |                 |
|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|
| <b>L</b> 415 cm | X | <b>B</b> 244 cm | X | <b>H</b> 230 cm |
|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|

Productcode CA-1903



## Beschrijving

Dit outdoor calisthenics toestel metaal biedt een combinatie van een rekstok, monkey bar en swedish ladder. Dat maakt dit sporttoestel de ideale uitdaging voor het trainen van diverse spiergroepen voor zowel de beginnende als de gevorderde sporter.

### Monkey bar met rechte ladder

De monkey bar met rechte ladder is een outdoor fitnessstoestel dat vaak wordt gebruikt tijdens calisthenicstrainingen of obstacle races. Maar wij verwerken deze ook in [onze speeltoestellen voor de openbare ruimte](#). De monkey bar bestaat uit vier staanders waartussen een rechte ladder is gemonteerd. Deze rechte ladder heeft parallelle sporten die zorgen voor meer stabiliteit en controle tijdens de oefeningen, terwijl een [monkey bar met snake ladder](#) juist de grip-uitdaging vergroot.

### Swedish ladder

De swedish ladder is een horizontale ladder bestaande uit 5 horizontale liggers die tussen een frame van twee staanders wordt geplaatst. Het sporttoestel wordt zelfstandig geplaatst. Het sporttoestel is te vergelijken met het muurrek of klimrek in een sporthal.

### Rekstok op verschillende hoogteniveaus

Deze rekstok bestaat uit diverse horizontale leggers tussen staanders. De leggers zijn bevestigd op verschillende hoogtes en bieden diverse mogelijkheden voor het doen van pull-ups, chin-up en muscle-ups die de spierkracht versterken en de mobiliteit en het uithoudingsvermogen bevorderen.

### Oefeningen op de monkey bar met rechte ladder

De monkey bar met rechte ladder is ideaal voor sporters die hun kracht en behendigheid willen verbeteren. Het sporttoestel is gericht op het ontwikkelen van gripkracht en versterken van schouders en rugspieren en armen en romp. Door met je handen over te grijpen, terwijl je met het lichaam in de lucht hangt, beweeg je van de ene naar de andere kant van het toestel.

- **hang-ups:** stil hangen aan de ladder of extra spanning in schouders en romp houden om de gripkracht en schoudermobiliteit te verbeteren.
- **monkey bar traverse:** hand over hand bewegen van de ene naar de andere kant van de ladder.
- **lache swing:** met een zwaaiende bewegen hand over hand naar de overkant van de ladder.



- **side-to-side traverse:** zijwaarts via de ladder naar de andere kant bewegen
- **one hand hangs:** met een hand hangen aan een sport van de ladder om de gripkracht en onderarmen te versterken.
- **pull-ups:** omhoogtrekken aan een sport van de ladder
- **leg-raises:** benen omhoogtillen voor sterke buikspieren
- **flying monkey:** een sport van de ladder volledig loslaten terwijl je hand voor hand voortbeweegt naar de volgende sport.

## Oefeningen op de swedish ladder

Dit calisthenics toestel is op verschillende manieren en hoogtes te gebruiken. Met de diverse oefeningen die je op deze swedish ladder kunt doen, train je onder andere de armspieren, beenspieren en buikspieren.

- **pull-ups:** trek jezelf op aan een van de sporten en versterk de rug-, en schouderspieren en je biceps.
- **human flags:** houd het lichaam horizontaal terwijl je de ladder vasthoudt. Een goede uitdaging voor kracht en balans
- **leg raises:** hef de benen recht omhoog terwijl je aan de ladder hangt en train de buikspieren.
- **stretching:** met schouder- en heupstretches verbeter je de flexibiliteit van het lichaam.
- **push-ups:** een goede oefening voor beginners. Door de lagere sporten van de swedish ladder te gebruiken kun je een goede techniek leren en is deze oefening nog niet te zwaar.

## Oefeningen op de outdoor rekstok

De rekstok is geschikt voor onder andere onderstaande oefeningen. Door op verschillende hoogtes te oefenen, haal je net iets meer uit de training.

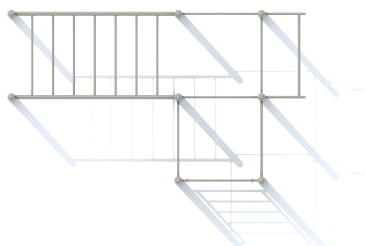
- **pull-ups:** versterken van rug- en armspieren door jezelf op te trekken tot de schouders op dezelfde hoogte als de rekstok zijn en de kin boven de stang uitkomt. Houd het lichaam kort vast in statische houding en laat het daarna weer rustig zakken tot de armen volledig gestrekt zijn.
- **chin-ups:** zijn goed voor de biceps, borstspieren en onderarmen. Door jezelf op te trekken met je kin boven de stang gebruik je het eigen gewicht als weerstand.
- **hang-ups:** bij de “dead hang” blijf je passief aan de rekstok hangen, bij een “active hang” trek je de schouderbladen naar beneden en span je de romp aan. Deze oefeningen zijn gericht op het verbeteren van gripkracht en schoudermobiliteit
- **leg raises:** een effectieve buikspiertraining waarbij je de benen omhoog tilt om de buikspieren te trainen terwijl je hangt.
- **dips:** focus op borst en triceps.

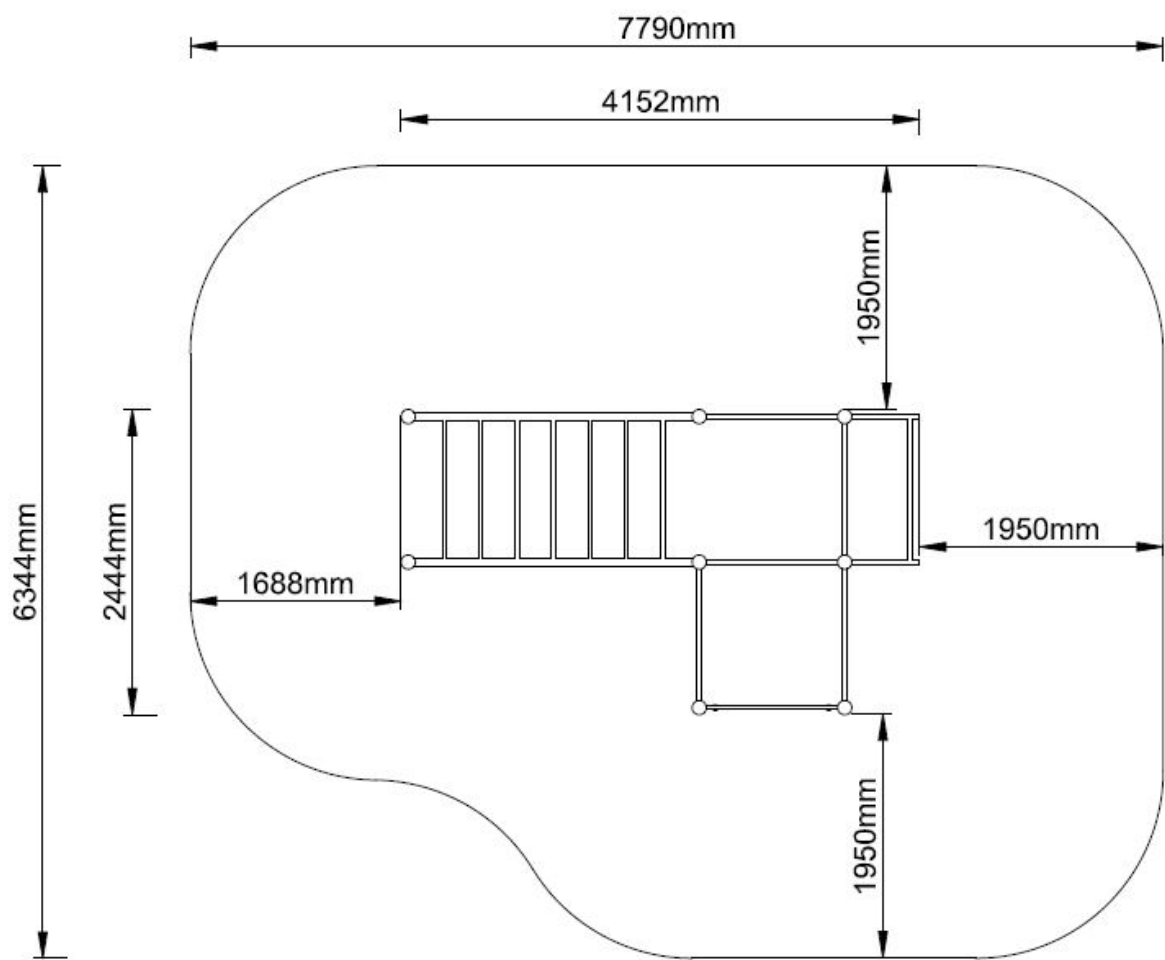
## Voordelen van trainen op dit calisthenics toestel metaal

- full body workout: alle spiergroepen komen aan bod op dit multifunctionele sporttoestel
- voor alle niveaus: er zijn geschikte oefeningen voor zowel beginnende als gevorderde sporters
- work-out in de buitenlucht: het is al lang bewezen dat frisse lucht supergezond voor je is. Een outdoor calisthenics toestel is niet alleen goed voor de fysieke gezondheid maar buiten zijn vermindert ook stress en verhoogt de mentale focus
- dit calisthenics toestel is gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale stangen kunnen in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Met dit zeer toegankelijke calisthenics toestel metaal train je met je eigen lichaamskracht op diverse niveaus.

## Foto's









TnT speeltoestellen



## Spelen met kleur zonder extra kosten

Kleuren spelen een belangrijke rol in een mensenleven, bewust en onbewust. Houd bij de inrichting van een speelplek daarom rekening met de kleurbeleving van kinderen. Bij TnT mag je zelf de kleuren van je speeltoestel bepalen. Kies voor kleuren die passen bij de leeftijdsgroep van de kinderen, aansluiten op je huisstijl of opgaan in de omgeving. Het aanpassen van de kleuren is een gratis service.



Metaal



Kunststof



PE



PE met graving



HPL kleur



HPL met hout textuur

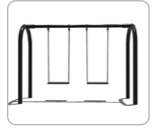


## Technisch materialenoverzicht

Op deze pagina vind je een lijst met de meest gebruikte materialen in onze speeltoestellen en andere producten. Mocht je specifieke informatie wensen over een bepaald toestel of de gebruikte materialen, neem dan even contact met ons op.

### Ronde palen / staanders, Bovenbalk, Wip-balk, Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



### Vierkante (natuurlijke) palen / staanders

100mm x 100mm aluminium 3,5mm dik



### Vloeren, Plateau, Trappen, Zitvlak

3mm RVS frame met een 15mm HPL plaat

HPL trappen: 15mm HPL panelen met aluminium stepjes



### Duikelstangen, Spijlwanden, Stangen, Hangrekken, HPL Trapleuningen

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



### Wanden, Zitjes

Standaard wanden en zitjes: PE board

HPL wanden: 15mm HPL panelen



### Glijbanen

RVS: Roestvrij staal

Kunststof: Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic in mallen vorm gegeven

HPL: 2mm roestvrij staal met 15mm HPL panelen



**Kunststof** Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

**Netten** 18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen

**Schommel-lagers** Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang

**Schommel-kettingen** Roestvrij staal Ø6mm

**Schommel-zitting** Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat

**Stepjes** Pe Board 15 mm

**Kettingen** 8mm RVS kettingen

**Handvaten** LLDEP 10mm met rubber gecoat anti slip afwerking

**Paalkappen** Aluminium

Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

**Schroeven** RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten