

Monkey bars rechte ladder

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.419 excl. BTW

€1.716,99 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

203 cm

Toestel grootte

L 245 cm X B 128 cm X H 203 cm

Productcode FS-21408



Beschrijving

De monkey bar met rechte ladder is een effectief calisthenics toestel voor krachttraining. Op dit sporttoestel kun je variëren in krachtoefeningen zoals pull-ups en muscle-ups.

Wat is een 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.

Oefeningen op de monkey bar met rechte ladder

De monkey bar met rechte ladder is ideaal voor zowel de beginnende als de geoefende 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 beweging 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.

Voordelen monkey bar met rechte ladder

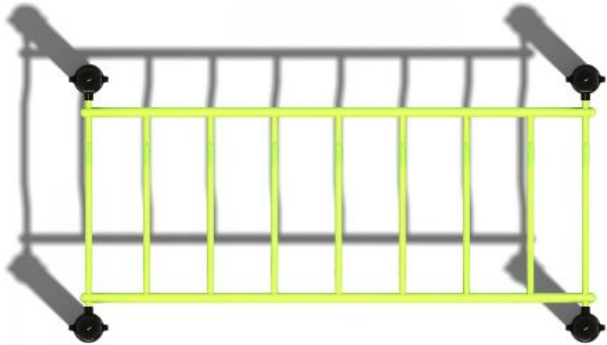
- krachttraining en spieropbouw: de monkey bar is geschikt voor calisthenics, ninja warrior training en obstacle runs. De rechte ladder zorgt voor stabiliteit en controle.
- work-out in de buitenlucht: Een outdoor calisthenics toestel is niet alleen goed voor de fysieke

gezondheid maar buiten zijn vermindert ook stress en verhoogt de mentale focus. Heerlijk sporten in de buitenlucht is supergezond.

- de monkey bar is gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale ladder kan in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

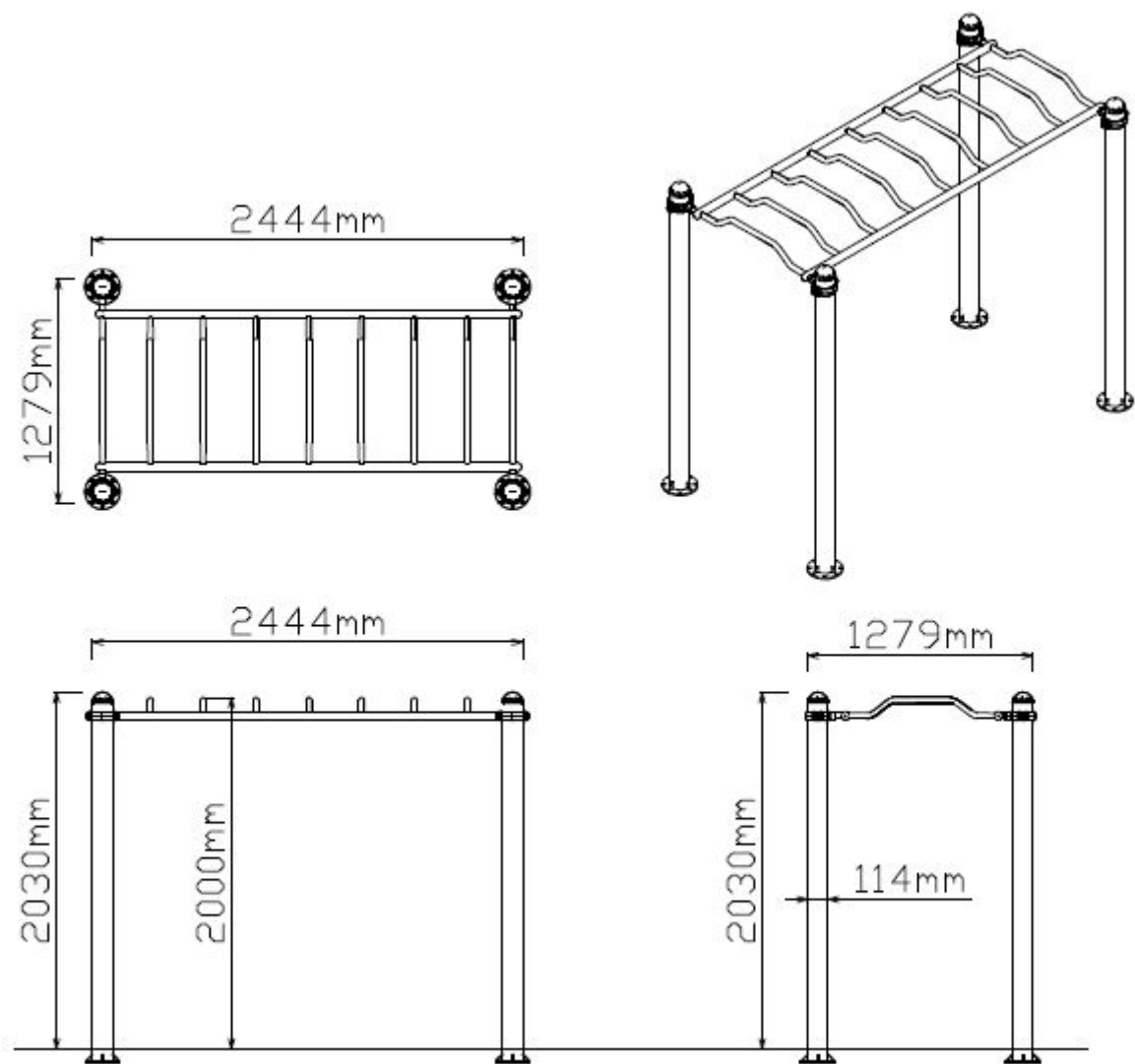
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze monkey bar met rechte ladder. Dit sporttoestel tilt een work-out naar een hoger level.

Foto's



Technische tekeningen

Matenplan





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



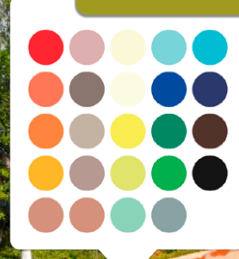
PE



PE met graving



HPL kleur



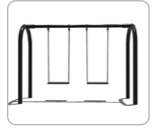
HPL met hout textuur

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