

Monkey bars met hang rail

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.309 excl. BTW

€1.583,89 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

233 cm

Toestel grootte

L 245 cm X B 128 cm X H 233 cm

Productcode FS-21412



Beschrijving

Met deze monkey bar met hangrail breng je de training naar een hoger level. Met dit veelzijdige outdoor calisthenics sporttoestel verbeter je kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen.

Wat is een monkey bar met hangrail?

De monkey bar met hangrail 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 horizontale legger is gemonteerd. Hieronder is weer een hangrail gemaakt. Deze hangrail is een licht gebogen buis waar je aan kunt hangen of langs kunt bewegen.

Oefeningen op de monkey bar met hangrail

Op de monkey bar zijn zeer veelzijdige oefeningen mogelijk van lichte tot zeer zware. Het sporttoestel is gericht op het ontwikkelen van gripkracht en versterken van schouders en rugspieren, 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 stang 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
- **lache swing:** met een zwaaiende beweging hand over hand naar de overkant van de stang.
- **side-to-side traverse:** zijwaarts via de stang naar de andere kant bewegen
- **one hand hangs:** met een hand hangen om de gripkracht en onderarmen te versterken.
- **pull-ups:** omhoogtrekken
- **leg-raises:** benen omhoogtillen voor sterke buikspieren
- **flying monkey:** de stang volledig loslaten terwijl je hand voor hand voortbeweegt.

Voordelen monkey bars

- krachtraining en spieropbouw: de monkey bar is geschikt voor calisthenics, ninja warrior training en obstacle runs.
- 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
- de monkey bar is gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale stang kan in elke gewenste kleur

geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

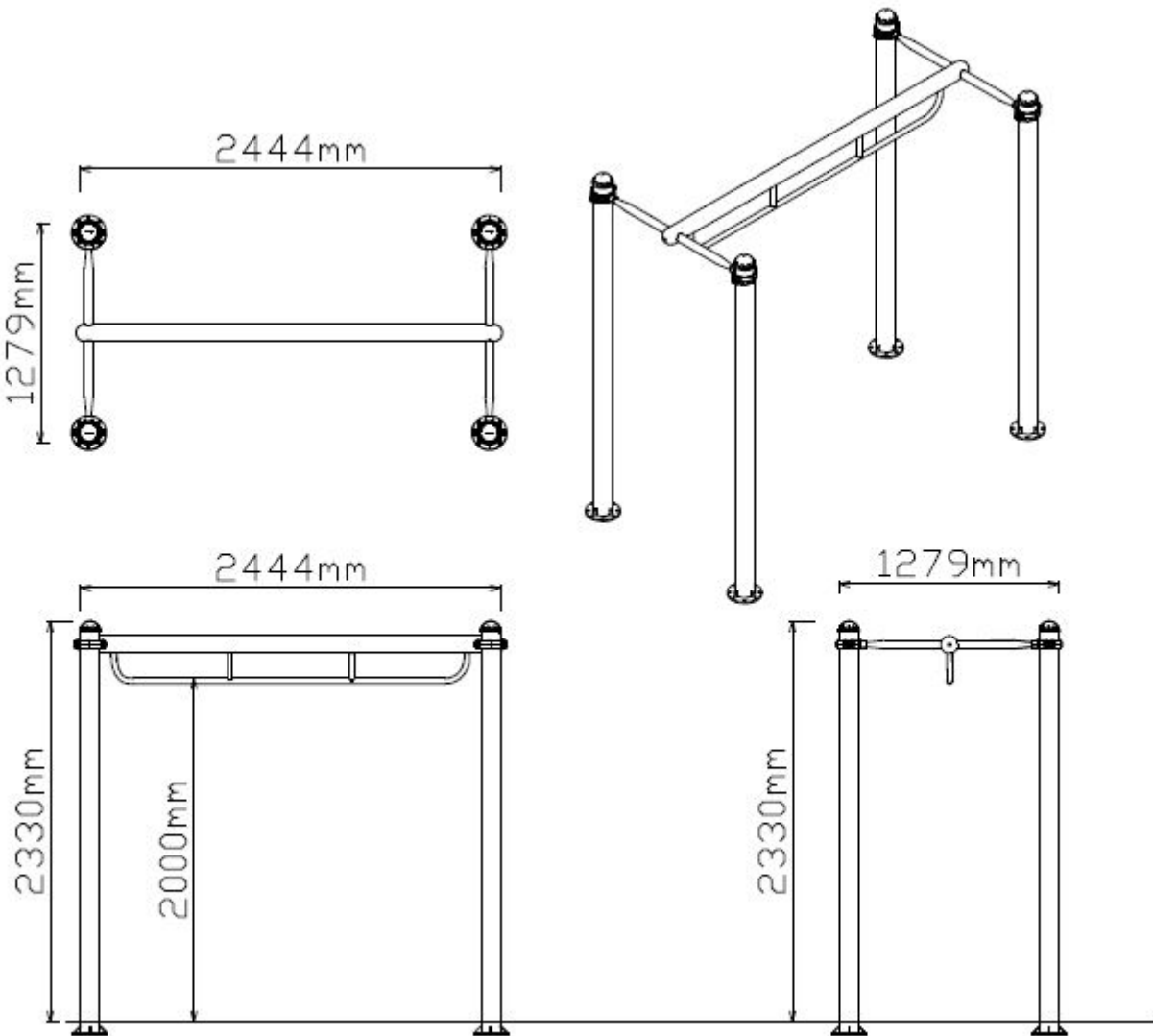
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze monkey bar met hangrail. Dit sporttoestel zorgt voor een functionele bijdrage aan je workout.

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



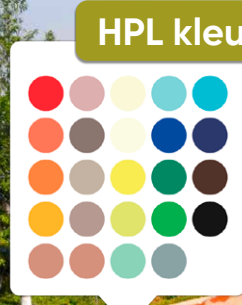
Kunststof



PE



PE met graving



HPL kleur



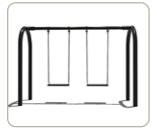
HPL met hout textuur

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