

low bars

Leeftijd vanaf 12 jaar

€688 excl. BTW

€832,48 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

90 cm

Toestel grootte

L 372 cm X B 12 cm X H 90 cm

Productcode FS-21433



Beschrijving

Wil je werken aan kracht, balans en mobiliteit van je lichaam, dan is een training op het outdoor calisthenics toestel low bars helemaal jouw ding.

Wat zijn low bars?

De low bars bestaan uit 3 metalen rekken op verschillende hoogteniveaus. Je kunt ze vergelijken met een driedelig duikelrek maar dan lager bij de grond. Dit outdoor calisthenics toestel wordt vaak gebruikt voor oefeningen die gericht zijn op lichaamsgewichtstraining.

Oefeningen op de low bars

- **pull-ups:** ga onder een van de low bars liggen en trek je zelf omhoog. Voor het versterken van je armspieren
- **push-ups:** gebruik de low bars als houvast voor je push-ups. Afhankelijk van welke hoogte bar je uitkiest, maak je deze oefening lichter of zwaarder.
- **chin-ups:** ga onder een low bar liggen en trek jezelf omhoog tot je kin boven de bar uitkomt. Voor het versterken van je armspieren.
- **australian rows** of invertes row is een effectieve oefening gericht op het versterken van rug, biceps, schouders en core. Ga onder een van de stangen liggen en pak deze vast met een overhandse of onderhandse greep. Houd de handen iets breder dan je schouders. Strek de benen recht voor je uit met de hielen op de grond en houd je lichaam recht als een plank. Span je middenlichaam aan en trek je borst richting de stang door je schouderbladen samen te knijpen en de ellebogen naar achteren te brengen. Laat je daarna langzaam weer zakken.
- **plank variaties:** versterk je lichaam met planking of side planking
- **l-zits:** versterk je buikspieren en heupen door je benen gestrekt voor je lichaam te houden zonder dat je voeten en benen de grond raken.
- **tuck planchet:** trek je knieën naar de borst met je voeten van de grond. Hiermee werk je aan balans en kracht

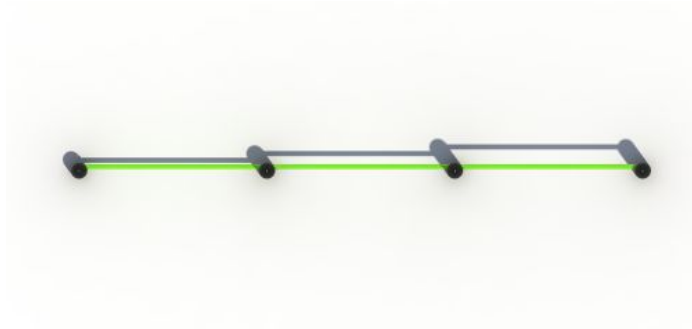
Voordelen van de low bars

- veelzijdigheid in oefeningen om de kracht en flexibiliteit van je bovenlichaam, core en onderlichaam te trainen

- er zijn oefeningen voor zowel beginners als voor gevorderden.
- door de verschillende oefeningen die je met low bars kunt doen, houd je de training afwisselend en uitdagend
- low bars zijn gemaakt van duurzame materialen en de horizontale leggers zijn in elke gewenste kleur te leveren. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.
- 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 je fysieke gezondheid maar buiten zijn vermindert ook stress en verhoogt je mentale focus.

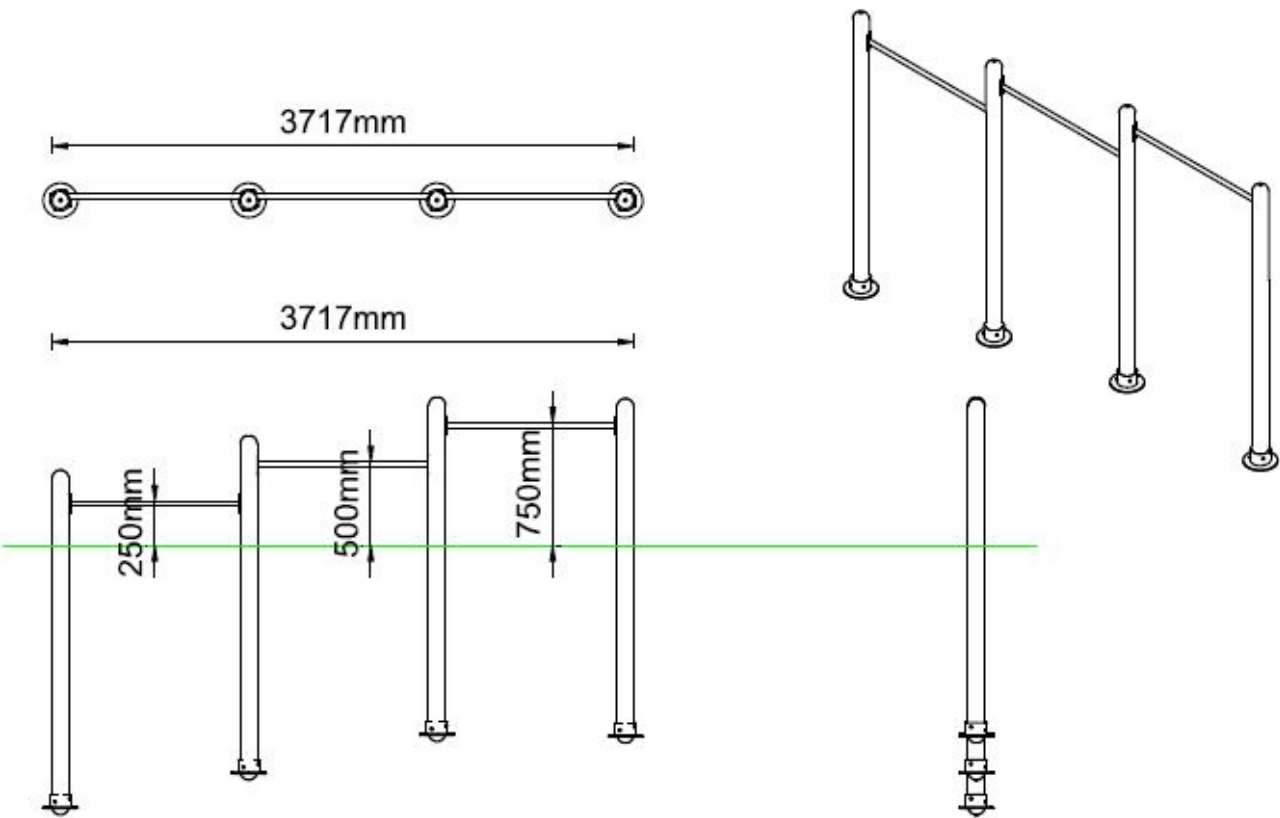
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Begin vandaag nog met trainen op de low bars en ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met dit outdoor calisthenics sporttoestel.

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



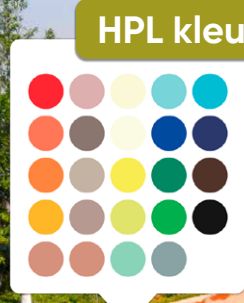
Kunststof



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