




## Calisthenics metaal

Leeftijd vanaf 8 jaar

€2.110 excl. BTW

€2.553,10 incl. BTW

### Toestelspecificaties

Toestel hoogte	Valhoogte	Valruimte
 210 cm	 159 cm	 35 m <sup>2</sup>

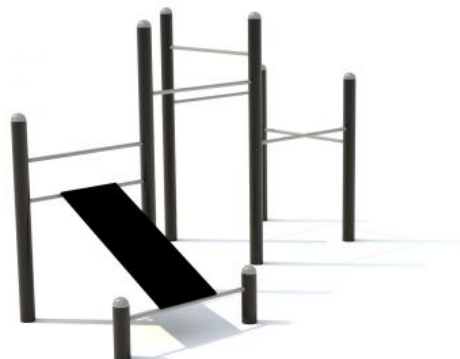
Benodigde ruimte

<b>L</b> 661 cm	X	<b>B</b> 533 cm	X	<b>H</b> 210 cm
-----------------	---	-----------------	---	-----------------

Toestel grootte

<b>L</b> 361 cm	X	<b>B</b> 233 cm	X	<b>H</b> 210 cm
-----------------	---	-----------------	---	-----------------

Productcode CA-1902



### Beschrijving

Dit multifunctionele outdoor calisthenics toestel van metaal daagt je uit tot het doen van spierversterkende oefeningen op alle niveaus.

### Rekstock op verschillende hoogteniveaus

Deze rekstock bestaat uit vijf horizontale leggers tussen vijf 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.

### Opdrukbank

Aan de staanders is ook een schuine bank geplaatst. Deze opdrukbank is het ideale outdoor calisthenics toestel om het bovenlichaam en de romp te trainen. Op dit sporttoestel kun je onder andere de buikspieren trainen maar ook push-ups en andere oefeningen doen

### Oefeningen op de outdoor rekstock

De rekstock 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 rekstock 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 rekstock 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.

## Oefeningen op de schuine bank

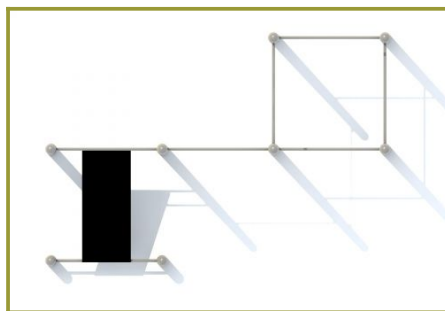
- **sit-ups:** de klassieke en effectieve oefening voor het versterken de rechte buikspieren (sixpack-spieren). Bij een sit-up komt het hele bovenlichaam van de grond.
- **crunches:** bij een crunch wordt alleen het bovenlichaam opgeheven, dit in tegenstelling tot de sit-up. De side-crunches worden de spieren aan de zijkant getraind.
- **russian twists:** door afwisselend het bovenlichaam naar links en naar rechts te draaien terwijl je iets achterover hangt op de bank, versterk je de spieren aan de zijkanten van je buikt.
- **leg raises:** liggend op de bank, hef je de benen tot 90 graden.
- **push-ups:** opdrukken met de buik richting bank
- **tricep dips:** plaats de handen achter je op de bank en laat het lichaam gecontroleerd zakken.

## Voordelen van trainen op dit calisthenics toestel metaal

- krachttraining en spieropbouw: zowel de buikspieren als alle armspieren komen aan bod tijdens de training op dit 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.

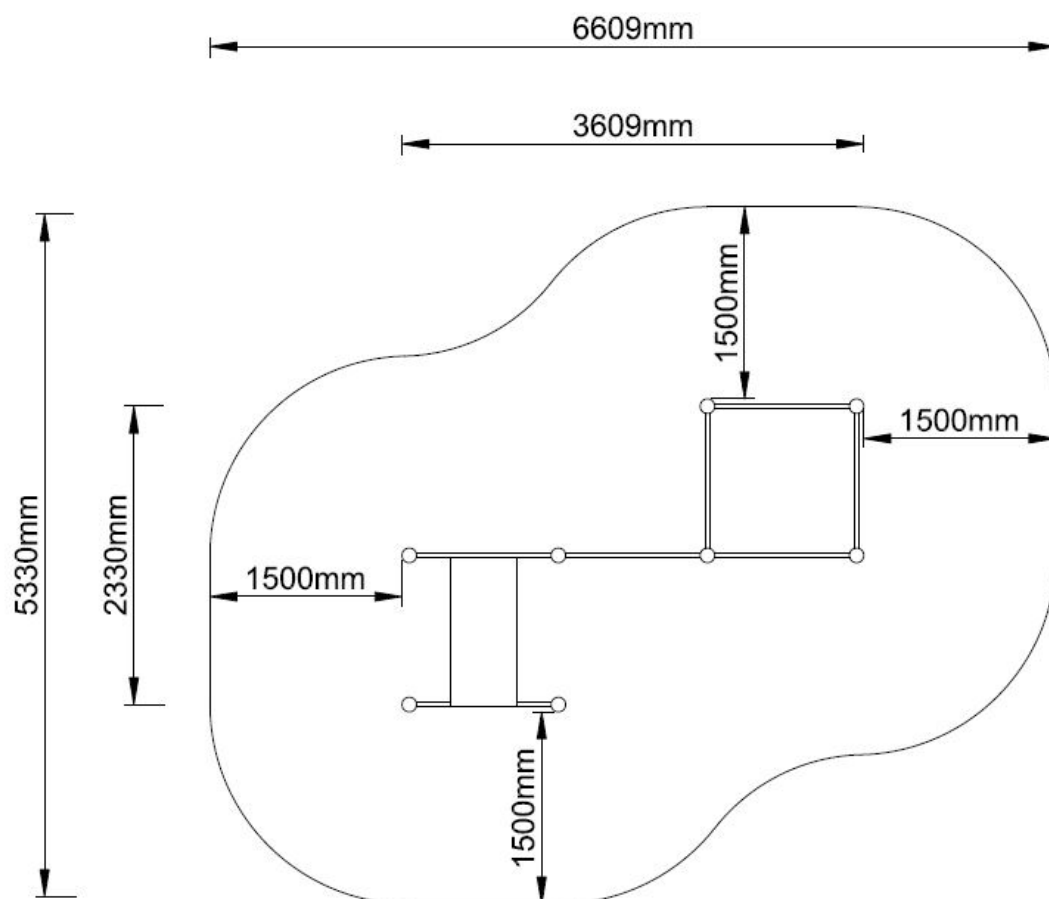
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Met dit zeer toegankelijke calisthenics toestel metaal train je met je eigen lichaamskracht op diverse niveaus.

## Foto's



## Technische tekeningen

### Matenplan



## Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

Kleuren zijn belangrijk in een mensenleven. Kleuren kunnen een bepaald gevoel of een bepaalde sfeer oproepen. Kleuren kunnen de stemming beïnvloeden en geven informatie. Bij de inrichting van een speelplek is het daarom belangrijk rekening te houden met de kleurbeleving van kinderen. En die kunnen per leeftijdsgroep verschillen. Hoe belangrijk is het dan om zelf de kleuren voor een speeltoestel te kunnen kiezen? En deze service is bij TnT Speeltoestellen zonder extra meerkosten!

### Kunststof kleuren



### Metaal kleuren



### PE Kleuren Polyetheen

Onze PE panelen zijn in verschillende diktes leverbaar

#### Enkele kleuren PE



#### Dubbele kleuren PE



## 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.

<b>Palen</b> <b>Bovenbalk</b> <b>Staanders</b> <b>Wip-balk</b> <b>Schommelstelling</b>	90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking	
<b>Vloeren</b> <b>Plateau</b> <b>Trappen</b> <b>Zitvlak</b>	2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking	 
<b>Duikelstangen</b> <b>Spijwanden</b> <b>Stangen</b> <b>Hangrekken</b>	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
<b>Wanden</b> <b>Zitjes</b>	PE board	 
<b>Glijbanen</b>	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijanten Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	  
<b>Kunststof</b>	Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Netten</b>	18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen	
<b>Schommel-lagers</b>	Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang	
<b>Schommel-kettingen</b>	Roestvrij staal Ø6mm	
<b>Schommel-zitting</b>	Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat	
<b>Stepjes</b>	Pe Board 15 mm	
<b>Kettingen</b>	8mm RVS kettingen	
<b>Handvaten</b>	LLDEP 10mm met rubber gecoate anti slip afwerking	
<b>Paalkappen</b>	Aluminium Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Schroeven</b>	RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten	