

Swedish Ladder

Leeftijd vanaf 12 jaar

€957 excl. BTW

€1.157,97 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

↕ 242 cm

Toestel grootte

L 134 cm X B 12 cm X H 242 cm

Productcode FS-21405



Beschrijving

De swedish ladder is ideaal voor het trainen van kracht, flexibiliteit, balans en coördinatie en een goede toevoeging aan een outdoor workout.

Wat is een swedish ladder?

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

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.

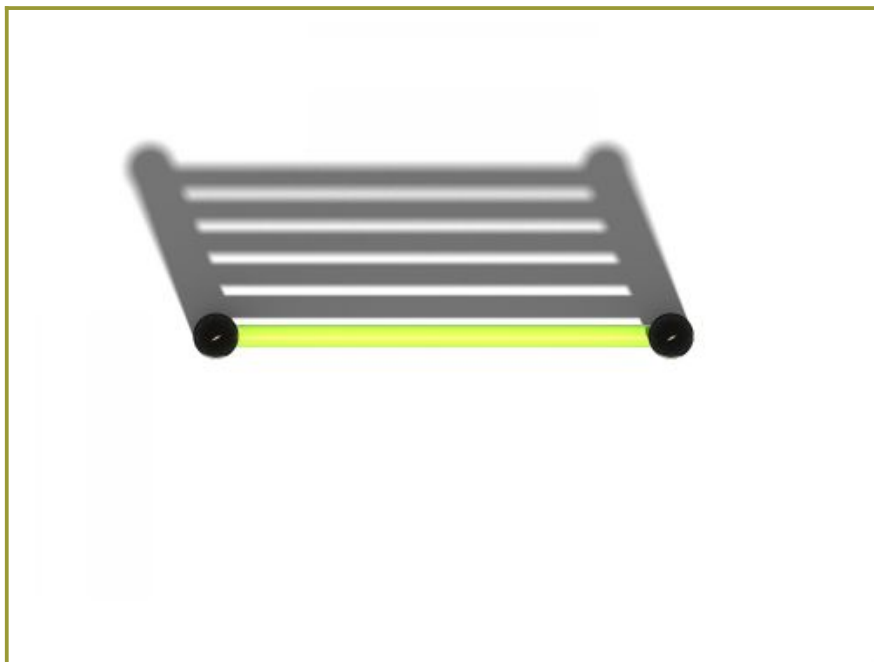
Voordelen van trainen met de swedish ladder

- de swedish ladder is geschikt om vele spiergroepen te activeren. Het is een veelzijdig calisthenics toestel voor krachttraining en stretching. Veel oefeningen op de Swedish ladder richten zich op middelste gedeelte van het lichaam wat essentieel is voor een sterke en stabiele romp.
- het sporttoestel is te gebruiken voor beginners en gevorderden
- work-out in de buitenlucht: het is al lang bewezen dat frisse lucht supergezond voor voor mensen 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 swedish ladder is gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale stang kan in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

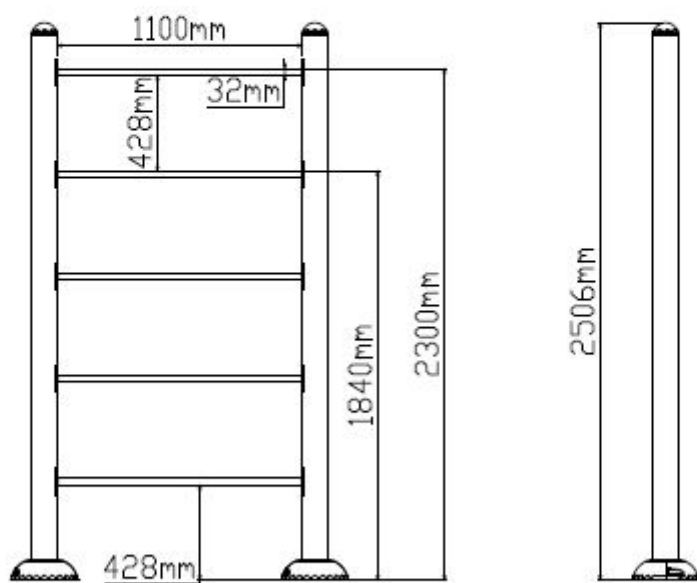
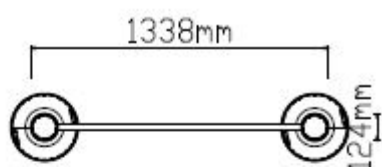
Door de multifunctionele swedish ladder train je kracht, flexibiliteit en balans. Begin vandaag nog met trainen op de swedish ladder en ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met dit outdoor calisthenics sporttoestel.

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



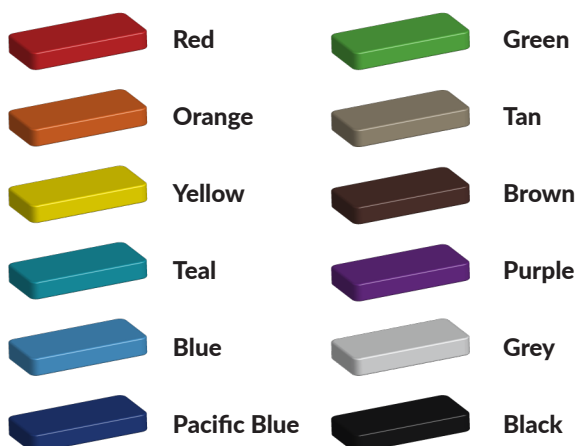
Metaal kleuren



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.

Palen Bovenbalk Staanders Wip-balk Schommelstelling	90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking	
Vloeren Plateau Trappen Zitvlak	2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking	 
Duikelstangen Spijwanden Stangen Hangrekken	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
Wanden Zitjes	PE board	 
Glijbanen	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijkanen Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	  
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 gecoate anti slip afwerking	
Paalkappen	Aluminium Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
Schroeven	RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten	