

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

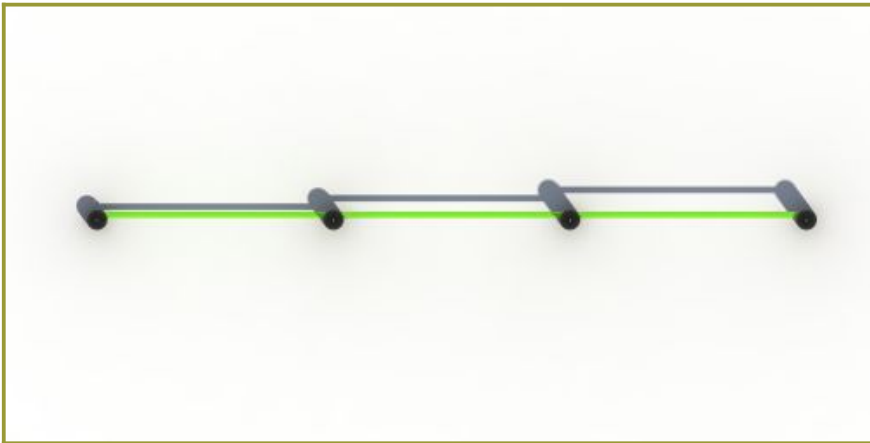
Voordelen van de low bars

- 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.

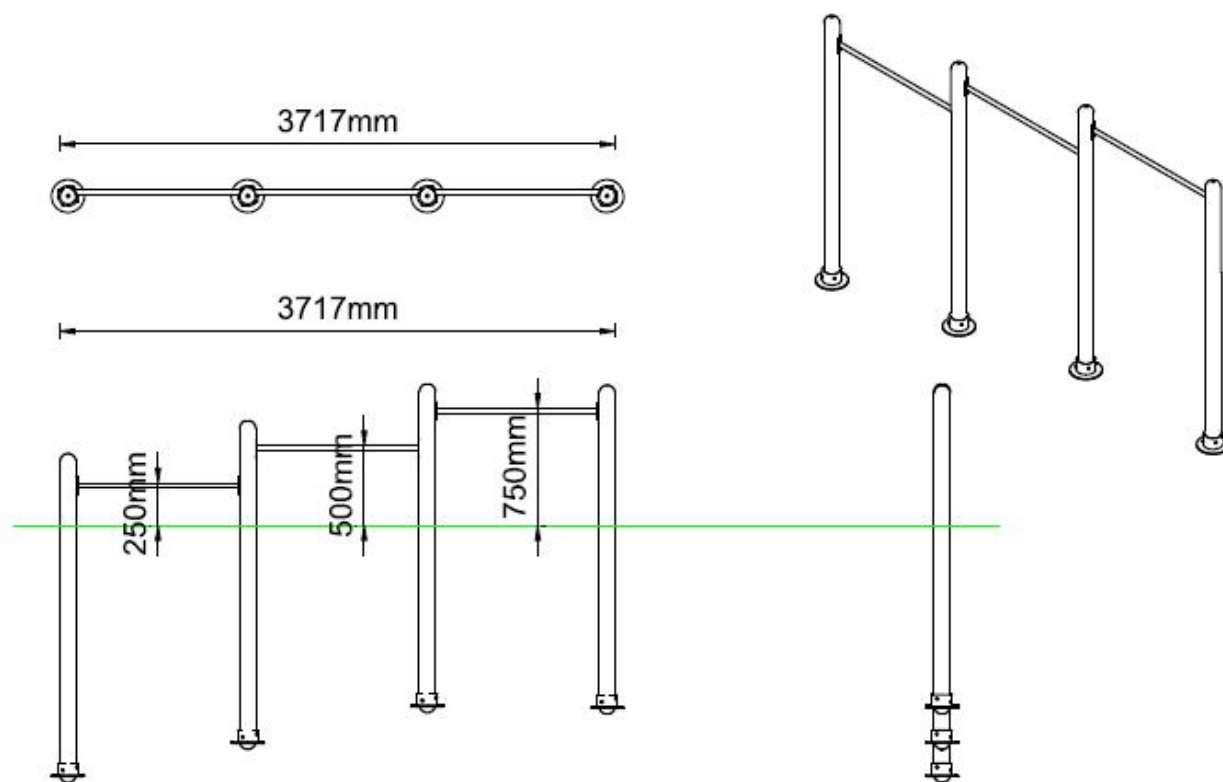
Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Begin vandaag nog met trainen op de low bars en ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met dit outdoor calisthenics sporttoestel.

Foto's



Technische tekeningen

Matenplan



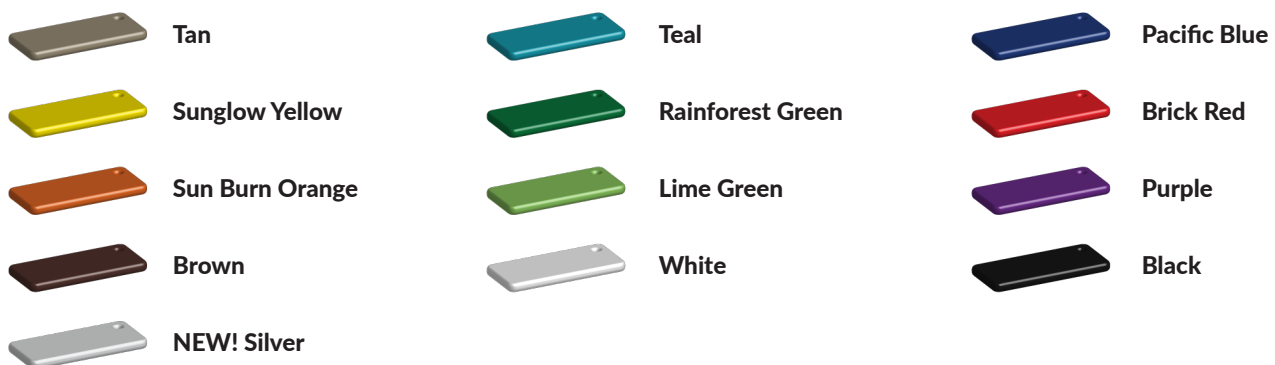
Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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	