

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 staanders 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.

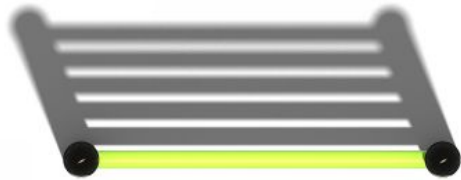
Voordelen van trainen met de swedish ladder

- 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.

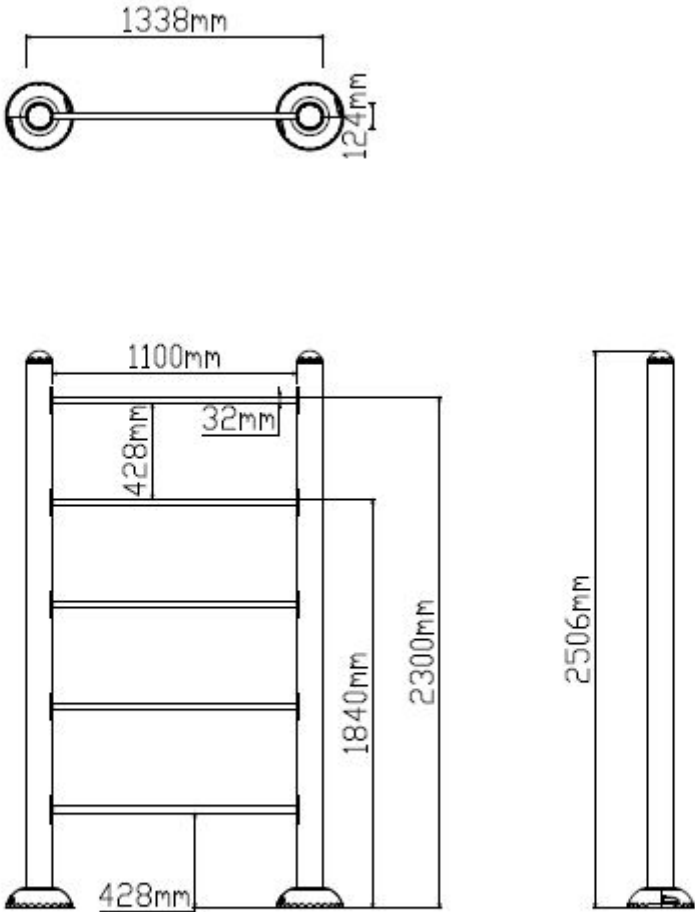
Door de multifunctionele swedish ladder train je kracht, flexibiliteit en balans. Begin vandaag nog met trainen op de swedish ladder en ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met dit outdoor calisthenics sporttoestel.

Foto's



Technische tekeningen

Matenplan





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