

# Calisthenics outdoor parcours compleet, inclusief beton en montage

Leeftijd vanaf 12 jaar

**€10.000** excl. BTW

**€12.100** incl. BTW

## Toestelspecificaties

Valhoogte

Valruimte

↓ 150 cm

▨ 113 m<sup>2</sup>

Benodigde ruimte

**L** 1250 cm **X** **B** 900 cm **X**

Productcode CA-Compleet



## Beschrijving

### Aanbieding calisthenics parcours

We hebben een calisthenics outdoor parcours samengesteld bestaande uit zes verschillende calisthenics sporttoestellen inclusief twee zitbankjes **voor 10.000 euro inclusief betonfundering en montage**. Hoe dit calisthenics parcours is opgebouwd, vind je in onderstaande beschrijving. **Maar je mag ook je eigen calisthenics concept samenstellen.**

### Zelf calisthenics parcours samenstellen?

Maak een keuze uit ons aanbod [calisthenics outdoor sporttoestellen](#), bepaal je eigen kleuren en/of kleurcombinatie en stel een parcours naar wens samen. Bovenstaand concept is slechts een voorbeeld, alle combinaties zijn mogelijk.

## Het doel van calisthenics

Calisthenics is erop gericht om je spieren te versterken. Dit doe je door met je eigen lichaamsgewicht te trainen. Door verschillende oefeningen te combineren, spreek je iedere spiergroep aan. Je gebruikt hiervoor geen halters of gewichten maar trekt, duwt en draagt je eigen lichaam. Calisthenics is een sport die bij voorkeur in de buitenlucht wordt uitgeoefend. Hiervoor hebben we een calisthenics concept ontwikkeld als zelfstandige training of als aanvulling op je hardlooptraining of andere sporttraining.

## Onze selectie calisthenics toestellen

Onderstaande calisthenics sporttoestellen hebben we geselecteerd:

### Dip bars

De [dip bars](#) zijn twee horizontale leggers op een hoogte van 110 cm die worden ondersteund door stevige staanders. De ruimte tussen de twee leggers is circa 58 cm. De dips zijn een ideale basisoefening in iedere calisthenics training. De nadruk ligt op de versterking van de triceps (met de tricep dips) en borstspieren (chest dips) maar je traint tegelijkertijd vele andere spieren om je in balans te houden terwijl je lichaam beweegt.

### 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. Met de low bars kun je verschillende oefeningen uitvoeren. Gebruik de low bars voor een pull up of chin up

door eronder te gaan liggen. Maar de low bar zijn voor nog veel meer balans en stabiliteitsoefeningen zoals planking of de handstand.

## Monkey bars snake ladder

De [monkey bar](#) bestaat uit twee keer twee staanders waartussen een verbinding is gemaakt door een ladder in de vorm van een slang. De naam zegt het al: met dit calisthenics toestel is het de bedoeling al hangend en slingerend als een aap van de ene naar de andere kant te komen. Je oefent hiermee vooral je armspieren maar ook de behendigheid van je lichaam.

## Opdrukbank

De [opdrukbank](#) is een schuin horizontaal geplaatste bank met aan de hoge zijde twee stangen op verschillende hoogtes. Gebruik de opdrukbank om je buikspieren te trainen of om jezelf op te drukken. Ga met je rug op de bank liggen, hoofd hoog en grijp een metalen stang. Breng daarna je benen langzaam omhoog en laat deze ook langzaam weer zakken om je buikspieren te versterken. Dat kan ook andersom. Door je hoofd laag te leggen en je voeten achter een metalen stang te klemmen kun je je bovenlichaam omhoog trekken en langzaam weer laten zakken. Of druk jezelf op door op de buik op de bank te gaan liggen met het hoofd omlaag.

## Driedelige rekstok hoog

Ook de [driedelige rekstok](#) ziet eruit als het duikelrek alleen zijn de horizontale stangen hoger geplaatst om de voeten van de grond te houden. De rekstok is een veelzijdig calisthenics toestel waarop je verschillende hangoefeningen kunt uitvoeren zoals de chin-up (handpalmen wijzen naar je lichaam toe, je trekt je lichaam zover op dat je kin boven de rekstok uitkomt) en de pull-up (handpalmen van je lichaam af en optrekken). Ook kun je leg raises (been heffen) of back lever oefeningen uitvoeren al hangend aan de stang. Deze oefeningen vragen om coördinatie, kracht en snelheid en je hebt er een sterk bovenlichaam voor nodig.

## Swedisch ladder

De [swedisch ladder](#) is een horizontale ladder tussen een frame van twee staanders die zelfstandig geplaatst wordt. Dit calisthenics toestel is op verschillende manieren en hoogtes te gebruiken. De diverse oefeningen die je op deze swedisch ladder kunt doen trainen je armspieren (push-ups en pull-ups), je beenspieren (push-ups met beenstrekken), buikspieren (liggend met je benen onder een stang geklemd)

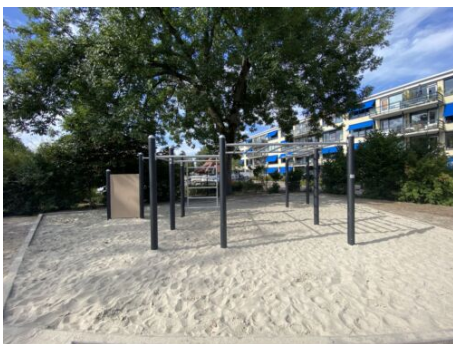
## Twee metalen zitbankjes

Ze worden vaak vergeten maar een zitplek op een sportplek is onmisbaar. Een fijn rustpunt om weer op adem te komen en nieuwe kracht op te doen tijdens je calisthenics training. Deze twee robuuste [metalen zitbankjes](#) zijn met 180 cm ruim van afmeting en verkrijgbaar in verschillende kleuren.

## Kunnen we je ergens mee helpen?

Zoals vermeld mag je ook je eigen calisthenics parcours samenstellen. En kunnen wij je ergens mee helpen, aarzel dan niet [contact](#) met ons op te nemen.

## Foto's





TnT speeltoestellen

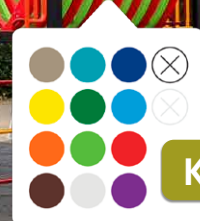


## Spelen met kleur zonder extra kosten

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



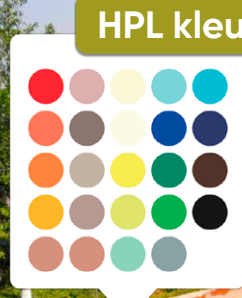
Kunststof



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