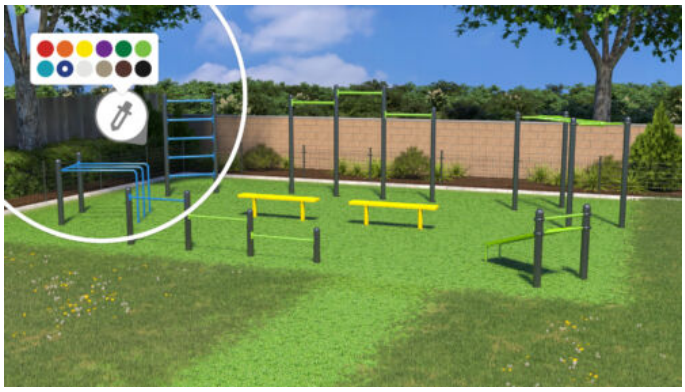
Calisthenics outdoor parcours compleet, inclusief beton en montage

€10.000 excl. BTW

€12.100 incl. BTW



Toestelspecificaties

Valhoogte	Valruimte
150 cm	113 m²

Benodigde ruimte

L	B
1250 cm X	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 voor je lichaam geschikt 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
WWW.TnTSPEELTOESTELLEN.NL

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


Tan


Sunglow Yellow


Sun Burn Orange


Brown


Teal


Dark Green


Primary Green


Grey


Pacific Blue


Sky Blue


Primary Red


Purple

Metaal kleuren


Tan


Sunglow Yellow


Sun Burn Orange


Brown


NEW! Silver


Teal


Rainforest Green


Lime Green


White


Pacific Blue


Brick Red


Purple


Black

PE Kleuren Polyetheen

Onze PE panelen zijn in verschillende diktes leverbaar

Enkele kleuren PE


Red


Orange


Yellow


Teal


Blue


Pacific Blue


Green


Tan


Brown


Purple


Grey


Black

Dubbele kleuren PE


Red


Pacific Blue


Green

Brown

Yellow

Brown

Black

Orange

Green

Brown

Yellow

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 **Spijlwanden** **Stangen** **Hangrekken**	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
Wanden **Zitjes**	PE board	 
Glijbanen	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijkanten 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