Monkey bars met hang rail

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1,309 excl. BTW

€1,583.89 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

233 cm

Toestel grootte

L		B		H
245 cm	X	128 cm	X	233 cm

Productcode FS-21412

Beschrijving

Met deze monkey bar met hangrail breng je de training naar een hoger level. Met dit veelzijdige outdoor calisthenics sporttoestel verbeter je kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen.

Wat is een monkey bar met hangrail?

De monkey bar met hangrail is een outdoor fitnesstoestel dat vaak wordt gebruikt tijdens calisthenicstrainingen of obstacle races. Maar wij verwerken deze ook in onze speeltoestellen voor de openbare ruimte. De monkey bar bestaat uit vier staanders waartussen een horizontale legger is gemonteerd. Hieronder is weer een hangrail gemaakt. Deze hangrail is een licht gebogen buis waar je aan kunt hangen of langs kunt bewegen.

Oefeningen op de monkey bar met hangrail

Op de monkey bar zijn zeer veelzijdige oefeningen mogelijk van lichte tot zeer zware. Het sporttoestel is gericht op het ontwikkelen van gripkracht en versterken van schouders en rugspieren, armen en romp. Door met je handen over te grijpen, terwijl je met het lichaam in de lucht hangt, beweeg je van de ene naar de andere kant van het toestel.

- ***hang-ups:*** stil hangen aan de stang of extra spanning in schouders en romp houden om de gripkracht en schoudermobiliteit te verbeteren.
- ***monkey bar traverse:*** hand over hand bewegen van de ene naar de andere kant
- ***lache swing:*** met een zwaaiende bewegen hand over hand naar de overkant van de stang.
- ***side-to-side traverse:*** zijwaarts via de stang naar de andere kant bewegen
- ***one hand hangs:*** met een hand hangen om de gripkracht en onderarmen te versterken.
- ***pull-ups:*** omhoogtrekken
- ***leg-raises:*** benen omhoogtillen voor sterke buikspieren
- ***flying monkey:*** de stang volledig loslaten terwijl je hand voor hand voortbeweegt.

Voordelen monkey bars

- krachttraining en spieropbouw: de monkey bar is geschikt voor calisthenics, ninja warrior training en obstacle runs.
- 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 de fysieke gezondheid maar buiten zijn vermindert ook stress en verhoogt de mentale focus
- de monkey bar is gemaakt van duurzaam metaal en de horizontale stang kan in elke gewenste kleur geleverd worden. Je kunt het gehele jaar buiten trainen.

Outdoor calisthenics wordt steeds populairder. Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier van buiten sporten. Ervaar de voordelen van krachttraining in de buitenlucht met deze monkey bar met hangrail. Dit sporttoestel zorgt voor een functionele bijdrage aan je workout.

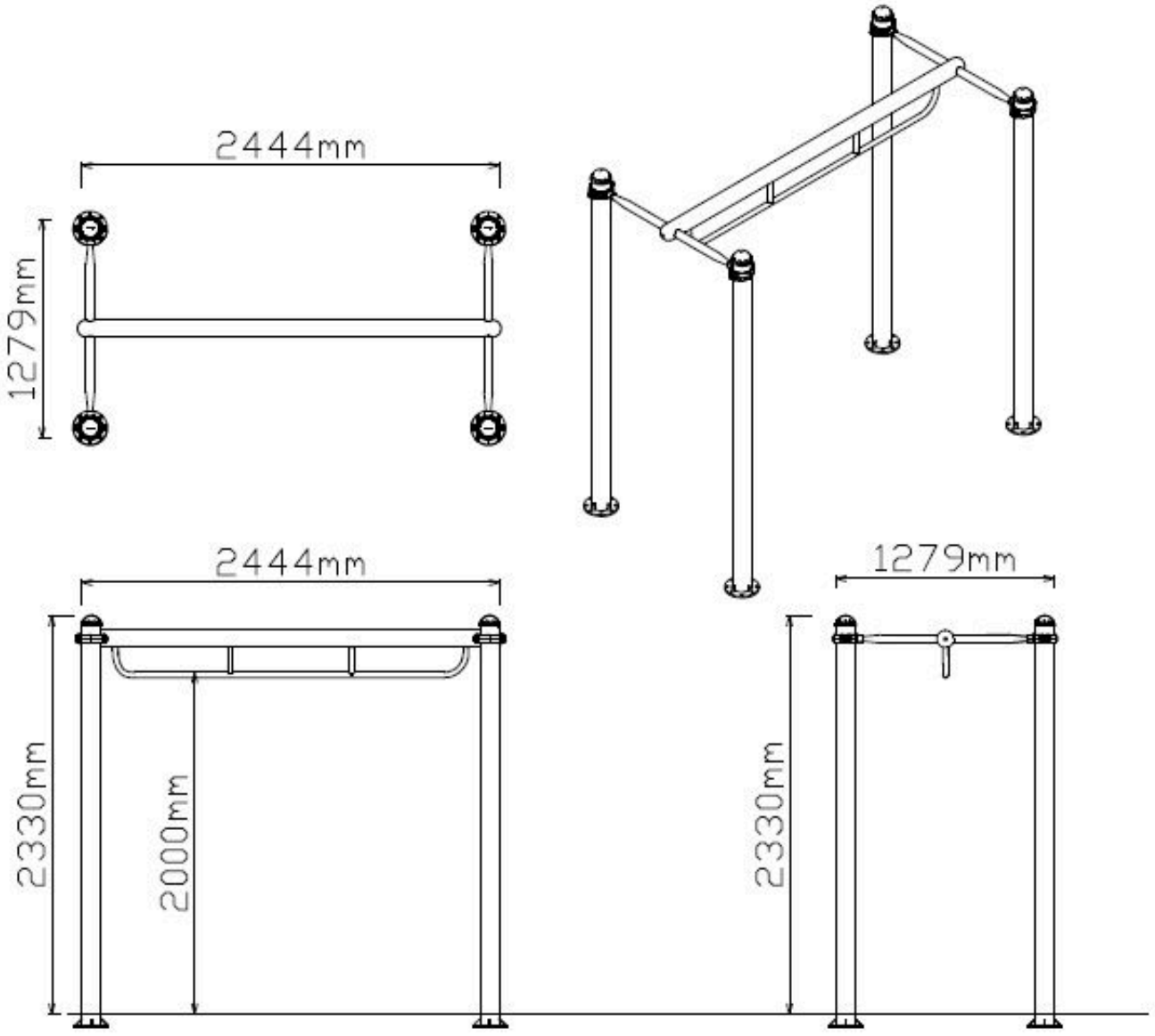
Copyright 2026 | TnT Speeltoestellen

Foto's

Technische tekeningen

TECHNISCHE TEKENING

Matenplan

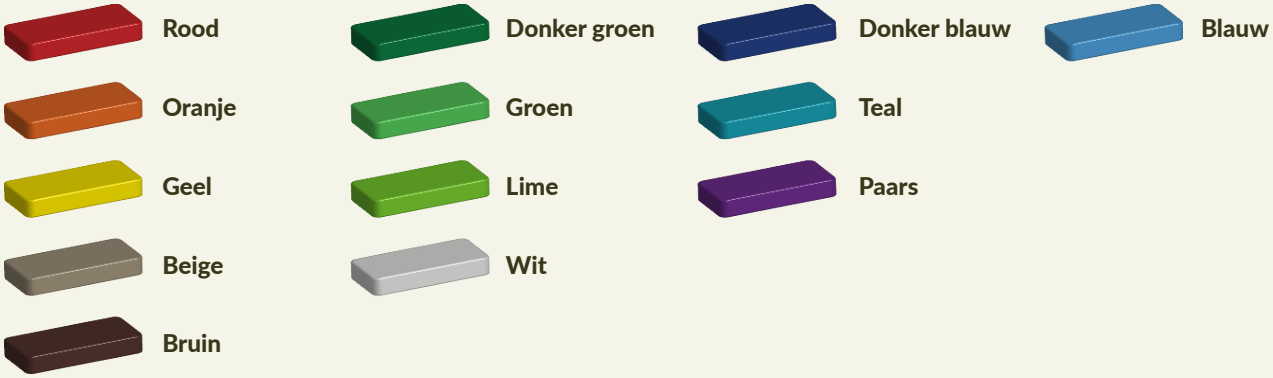


TnT speeltoestellen

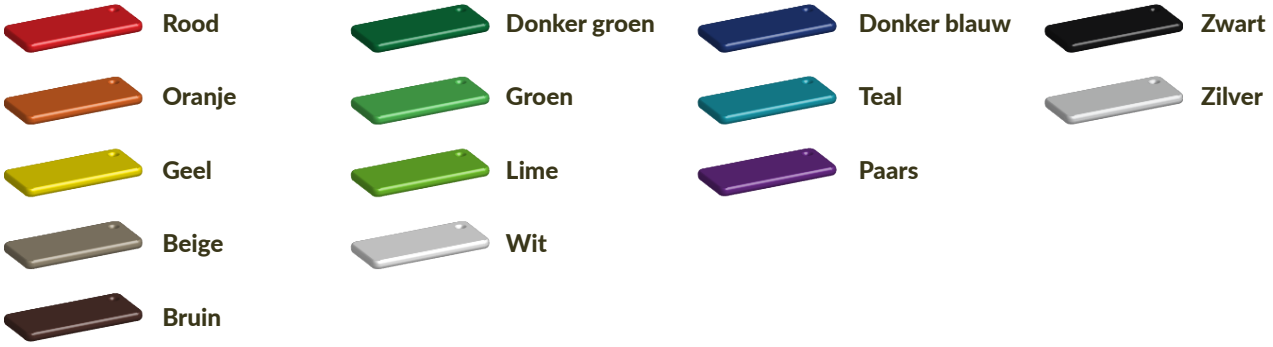
Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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



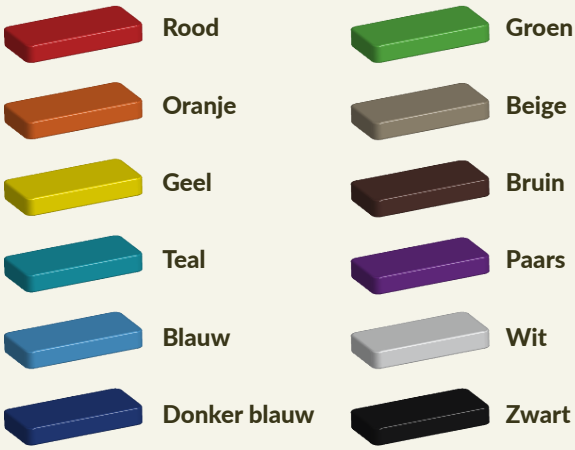
Metaal kleuren



PE Kleuren Polyetheen

Onze PE panelen zijn in verschillende diktes leverbaar

Enkele kleuren PE



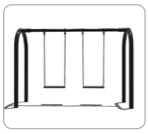
Dubbele kleuren PE

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.

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 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