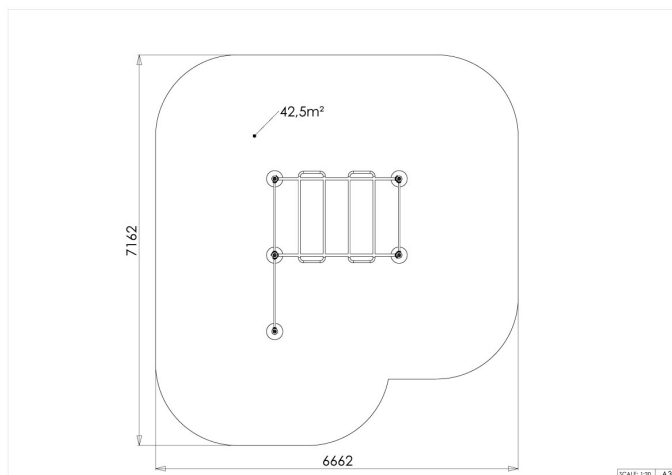


# Monkeybar m/pull up

## 16-102-165



Monkeybar er perfekt for å trene kondisjonstrening og styrke. Produktet består av to brede klatrestiger og en bred armgang. Utfordre deg selv til å klatre opp på den ene siden og raskest mulig bort og ned på den andre siden. Øvelser i apparat er blant annet pull up, toea-to-bar, armgang og mucle up. I ribbeveggen kan man trene mange muskelgrupper, samtidig som man trener kondisjon og mobilitet. Utfør øvelser som tåhev, bulgars utfall, benløft eller skråstilt push-up. Til sist kan du trene pull-up, tøye ut stive muskler og jobbe med mobilitet i pull-up baren. Snurre rundt, klatre opp, her er det bare å bruke fantasien. **Treningsaktiviteter:** Kondisjon | Styrke | Balanse | Mobilitet |Koordinasjon **Muskelgruppe:** Armer | Skuldre | Mage | Rygg | Lår | rumpe



Høyde:	2.6 m
Lengde:	2.91 m
Bredde:	2.4 m
Fallhøyde	2.46 m
Stolpe/rør	Aluminium/Stål
Estimert monterings tid	5 t
Anbefalt alder:	12 år
Tilpasset nedsatt funksjonsevne:	Ja
Produsent:	Søve
TÜV	Ja
Fundament alt. 1	Støpes
Sikkerhetssone:	7.16x6.67 m
Minimum nødvendig sikkerhetsareal	42.5 m <sup>2</sup>
Svanemerket	Ja