

Dubbele heupswing

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.186 excl. BTW

€1.435,06 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

130 cm

Toestel grootte

L 113 cm X B 90 cm X H 130 cm

Productcode FN-0501



Beschrijving

Oefening:

Hou je met beide handen vast aan de handgreep en ga met beide voeten op de voetsteun staan. Houd de benen licht gebogen en blokkeer de knieën niet. Swing de onderste lichaamshelft afwisselend in een soepele zijwaartse beweging naar links en rechts. Doe dit in een soepele en gelijkmatige beweging. Let op dat je lichaam de gehele tijd in een loodrechte positie blijft staan, met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en kijk vooruit, niet naar beneden. Span zoveel mogelijk je buikspieren aan maar vergeet niet om rustig te blijven ademen. Breng de heupswing tot stilstaan voordat je afstapt.

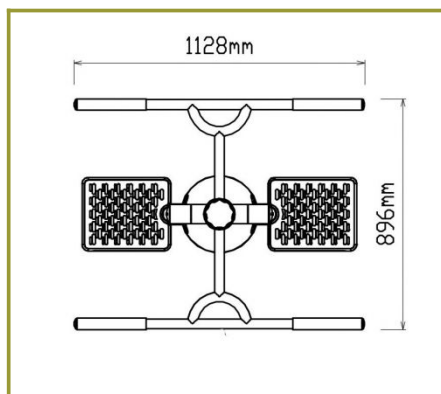
Outdoor fitnessstoestel dubbele heupswing

Deze dubbele heupswing is een outdoor fitnessstoestel dat zowel het uithoudingsvermogen verbetert alsmede verschillende spiergroepen versterkt. Met de zijwaartse oefening die je met de heupswing maakt, spreek je zowel de bovenste als onderste lichaamshelft aan. Dit heeft effect op de verbetering van vitale functies zoals de ademhaling. En niet alleen worden door de heupswing de onderrug en heupen getraind, de zijwaartse beweging komt de beweeglijkheid en mobilisering van de borst- en wervelkolom ook ten goede.

Koop ook het bijbehorende instructiebord

Met de dubbele heupswing wordt outdoor fitnessen nog leuker. Trommel iemand op die met jou wil fitnessen en doe de oefeningen samen. Je kunt een ander helpen met de oefeningen en je stimuleert elkaar om buiten te bewegen. Als optie is een instructiebord bij de dubbele heupswing verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met het outdoor fitnessstoestel kunt doen. De dubbele heupswing is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's





Dubbele heup swing De afgeleefde beweging is ideale training om de heupen en de core te versterken voor je kindertijd te bereiken. Door de gewicht te gebruiken als de weerstand om je spiergroepen te je buik en heupen te versterken.



De voordelen

- Lage impact en bouw aan je zelfhoudingsvermogen en conditie.
- Bouw kracht en spiermassa op in je core (middenpunt van je lichaam) en heupen.
- De mogelijkheid om de spierontwikkeling te vergelijken in je buikspieren en heupen te bouwen te heupen.

Instructies

- 1 Steekten en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan elke oefening.
- 2 Plaats de voeten in de voetbussen met het gezicht naar het frame, hoofd de benen licht gebogen (knieën de knieën niet), hou de handen vast.
- 3 Begin met het vasthouden van de handvatten en maak gebruik van je buikspieren, tilgen de benen omhoog van het naar rechts en een afgeleefde beweging.
- 4 Doe dit in een regelmatige en gelijkmatige beweging.
- 5 Gebruik de juiste houding, met de schouders naar achteren, hoofd en kin verticaal en span de buikspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
- 6 Houd je hoofd en nek in een rechte lijn.
- 7 Breng de schouder tot vlakbij de ooren en van het borstaf af staat.
- 8 Blik na de oefening de gebroeders spelen uit om je rustperiode te bereiken. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

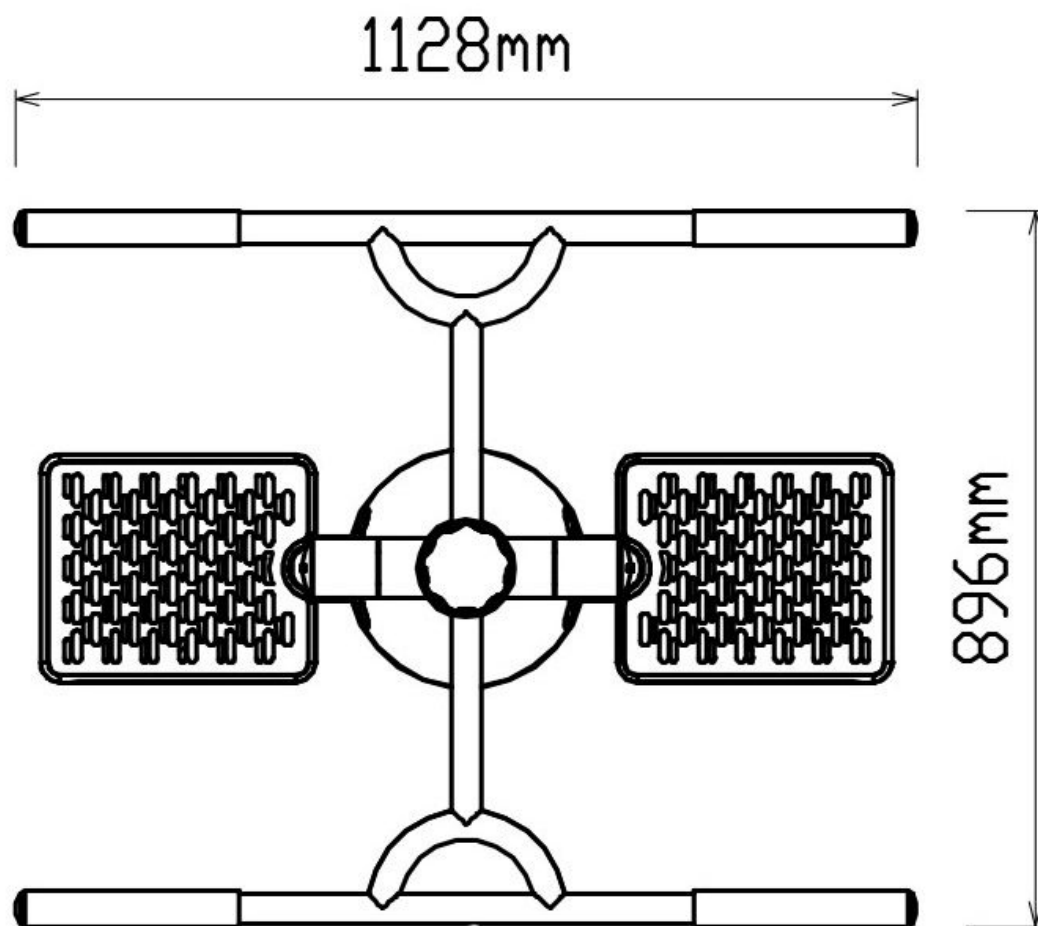
www.tntspeeltoestellen.nl

TnT speeltoestellen

Technische tekeningen

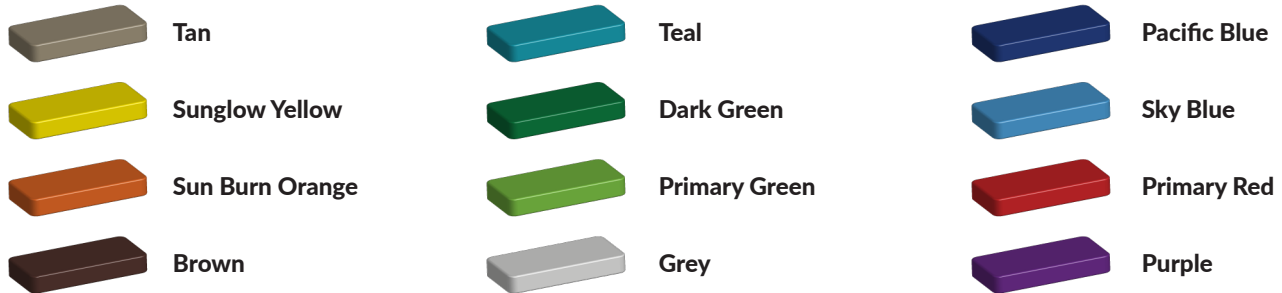
Matenplan



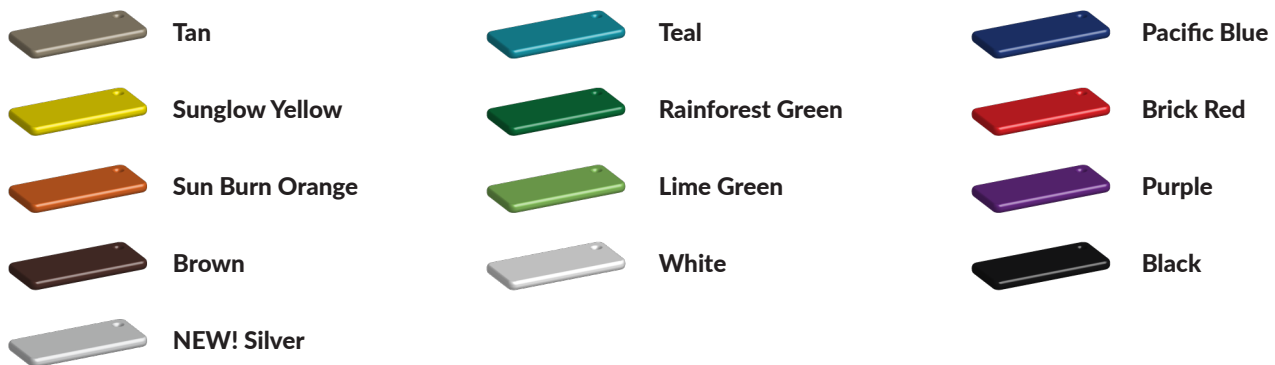
Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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



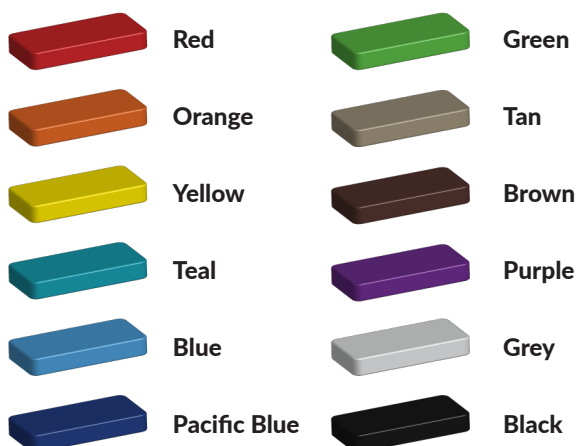
Metaal kleuren



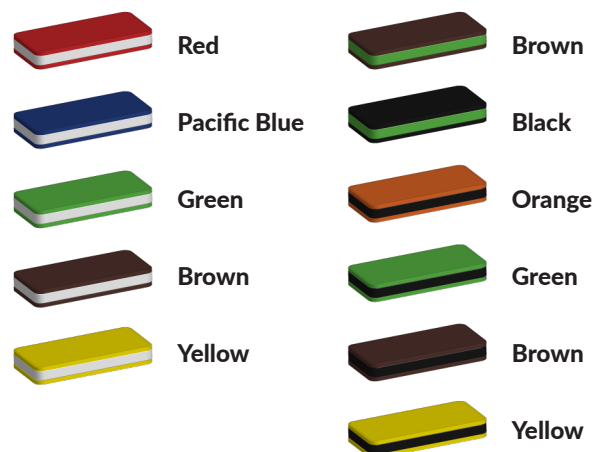
PE Kleuren Polyetheen

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.

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



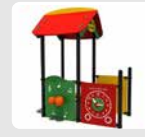
Duikelstangen
Spijwanden
Stangen
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



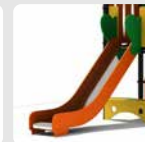
Wanden
Zitjes

PE board



Glijbanen

Roestvrij staal
Roestvrij staal met PE zijanten
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