

Taille Twister

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.020 excl. BTW

€1.234,20 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

126 cm

Benodigde ruimte

L 454 cm X B 137 cm X H 126 cm

Toestel grootte

L 154 cm X B 137 cm X H 126 cm

Productcode FN-0504



Beschrijving

Oefening:

Ga met beide voeten op een van de ronde draaischijven van de Taille Twister staan en houd je met beide handen vast aan het wiel bovenaan. Houd de voeten dicht bij elkaar en draai de schijf afwisselend naar links en naar rechts in een zijdelingse beweging. Gebruik hiervoor de onderste helft van je lichaam. Roteer in een rustig en gestaag tempo. Houd rekening met je houding, sta rechtop met de schouders naar achteren en hoofd en kin omhoog. Kijk vooruit en niet naar beneden. Span tijdens de oefening zoveel mogelijk je buikspieren aan. Door deze oefening worden vooral de spieren in het onderste gedeelte van de wervelkolom en de schuine buik- en lendenspieren getraind.

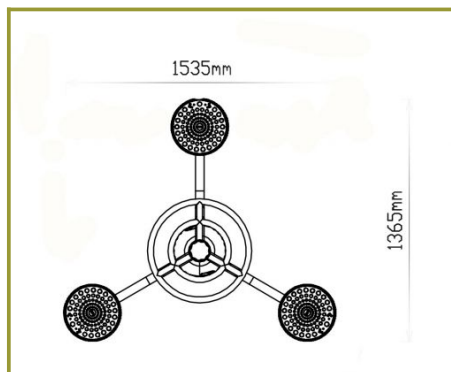
Taille Twister outdoor fitnessstoestel

Deze Taille Twister is een outdoor fitnessstoestel dat door drie personen tegelijkertijd gebruik kan worden. Door de snelle rotatie van de heupen wordt vooral de opbouw van de buikspieren effectief bevorderd en hiermee creëer je een slanke taille.

Instructiebord voor Taille Twister

Als optie is een instructiebord bij de de taille twister verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Taille Twister is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



Taille Twister De Taille Twister is een ideale activiteit om je voor- en zijbalpijnen uit te rekken en op te warmen, om kracht op te bouwen en je voor te bereiden op verschillende oefeningen.

De voordelen

- Breekt aan flexibiliteit en kracht in je voor- en zijbalpijnen.
- Mogelijkheid om je voor- en zijbalpijnen voor en na de training uit te rekken.

Instructies

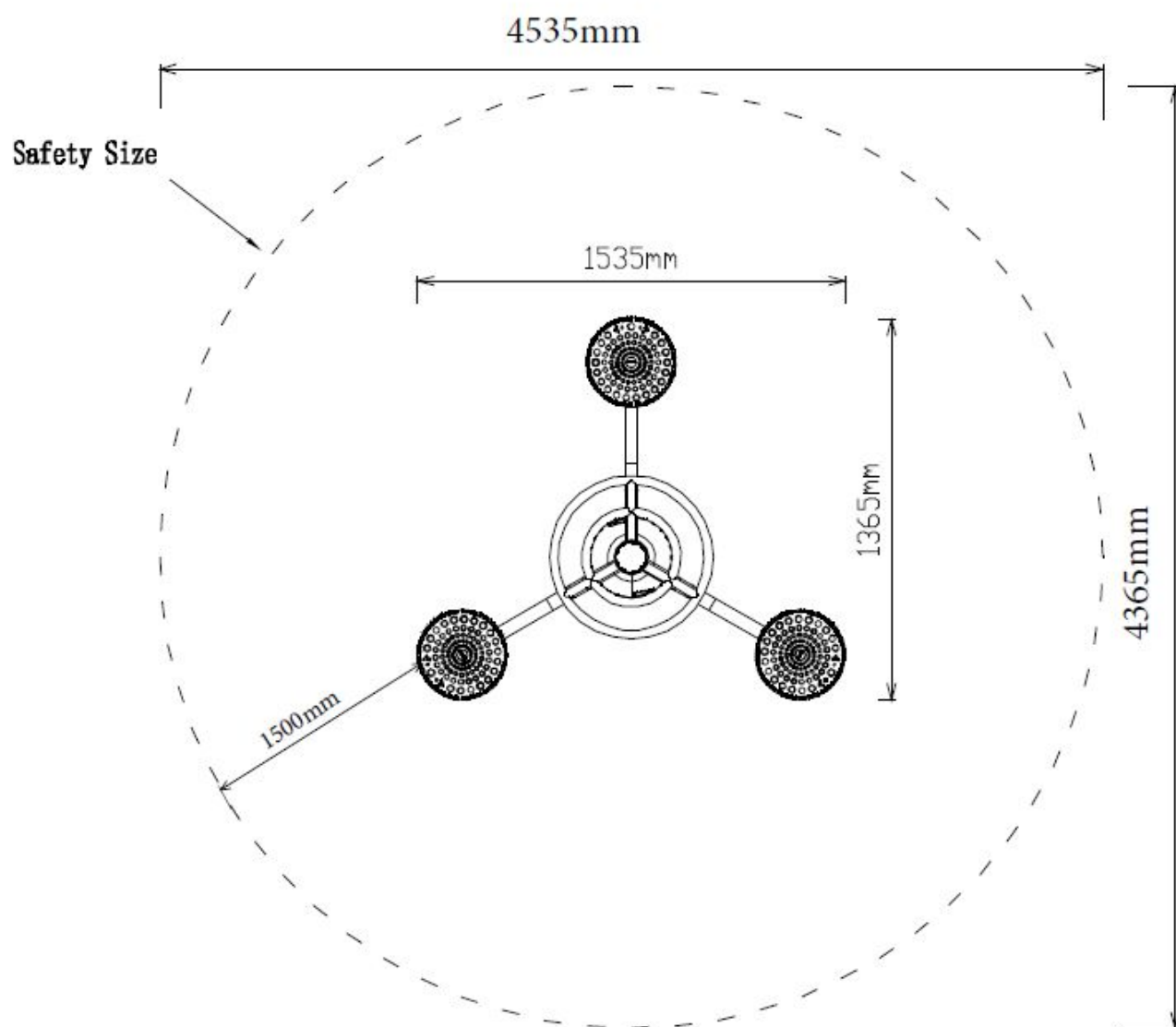
1. Gebruik deze activiteit om uit te rekken en op te warmen voorafgaand aan het sporten.
2. Ga naar het frame, grijp de handgrepen vast en plaats je voeten stevig op de steunende voetjes. Houd je vingers dicht bij elkaar.
3. Gebruik je balpijnen en draai vervolgens je onderste helft van je lichaam in een zijwaartse beweging.
4. Gebruik de juiste houding met je schouders naar achteren, hoofd en kin verticaal en span je balpijnen aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
5. Roteer met een rustig en gestuurd tempo.
6. Vergeet niet om rustig te blijven ademen.
7. Blijf na de oefening de gebuilde spieren uit om je rustpositie te herstellen. Herstel krijg je achteraf minder hard op springen.

www.tntspeeltoestellen.nl



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 Spijlwanden 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	