

## Thi Chi Spinners


Leeftijd vanaf 12 jaar

**€1.047** excl. BTW

€1.266,87 incl. BTW

### Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 144 cm

Toestel grootte

**L** 104 cm X **B** 101 cm X **H** 144 cm

Productcode FN-0505



### Beschrijving

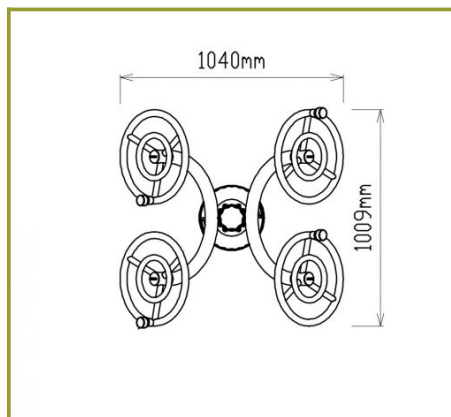
#### Oefening:

Ga achter de Tai Chi Spinner staan met de voeten op schouderbreedte uit elkaar. Pak met elke hand een handvat van het draaiwiel vast. Draai de spinners nu in verschillende richtingen en wissel regelmatig af van draairichting. Varieer in tempo en versterk alle spieren van de armen. Blijf hierbij rechtop staan met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span de buikspieren aan. Kijk vooruit en niet naar beneden. Blijf tijdens de oefening rustig ademen. Met de Tai Chi Spinner train je de spieren in de gebieden rond de schouders, ellebogen, polsgewrichten en de tussenwervelgewrichten. Daarnaast stimuleert dit fitnessstoestel ook de coördinatie tussen de schouderspieren.

### Thai Chi Spinner outdoor fitnessstoestel

De Tai Chi Spinner is een outdoor fitnessstoestel dat met name ook geschikt is voor ouderen en voor gebruikers die aan het revalideren zijn. Het sporttoestel is geschikt voor twee gebruikers tegelijkertijd. Als optie is een instructiebord bij de Tai Chi Spinner verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Tai Chi Spinner is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

## Foto's



**Thi Chi Spinners** De Thi Chi Spinners zijn een ideale activiteit om de armpieren te stabiliseren en op te warmen, en om je voor te bereiden op verschillende oefeningen.

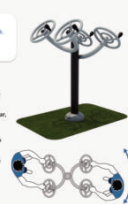

**De voordelen**

- Boven aan flexibel in use zetten en een vergroot bewegingsbereik.
- Mogelijkheid om op te warmen en uit te rekken voor en na een training.

**Instructies**

1. Gebruik deze activiteit om eerdere oefeningen uit te rekken en op te warmen.
2. Sta tegenover het frame, met de voeten op schoouderbreedte uit elkaar, schouw op de grond. Raak op en pak beide handbollen, één arm tegelijkertijd.
3. Draai beide spinners in verschillende richtingen, wisselend van tempo om alle spinners in de arm te laten draaien.
4. Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en de onderrug en open van achteren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
5. Vergeet niet om rustig te blijven ademen.
6. Kijk na de oefening de gebruikte spinners uit om je rustposities te herstellen. Hierdoor krijg je actueel inzicht in je spieractiviteit.

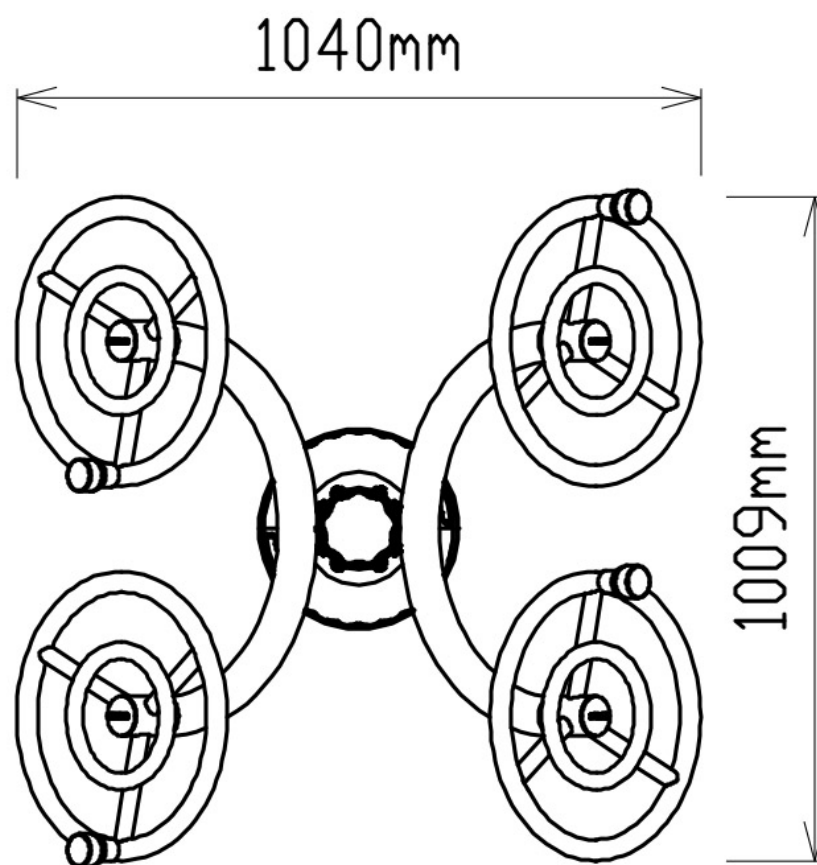
www.tntspeerloestellen.nl


## 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.

<b>Palen</b> <b>Bovenbalk</b> <b>Staanders</b> <b>Wip-balk</b> <b>Schommelstelling</b>	90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking	
<b>Vloeren</b> <b>Plateau</b> <b>Trappen</b> <b>Zitvlak</b>	2,5mm staalbord met rubber gecoate anti slip afwerking	 
<b>Duikelstangen</b> <b>Spijwanden</b> <b>Stangen</b> <b>Hangrekken</b>	2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden	 
<b>Wanden</b> <b>Zitjes</b>	PE board	 
<b>Glijbanen</b>	Roestvrij staal Roestvrij staal met PE zijanten Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	  
<b>Kunststof</b>	Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Netten</b>	18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen	
<b>Schommel-lagers</b>	Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang	
<b>Schommel-kettingen</b>	Roestvrij staal Ø6mm	
<b>Schommel-zitting</b>	Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat	
<b>Stepjes</b>	Pe Board 15 mm	
<b>Kettingen</b>	8mm RVS kettingen	
<b>Handvaten</b>	LLDEP 10mm met rubber gecoate anti slip afwerking	
<b>Paalkappen</b>	Aluminium Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven	
<b>Schroeven</b>	RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten	