

Taille twister met instructiebord


Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.393 excl. BTW

€2.895,53 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 236 cm

Toestel grootte

L 169 cm X **B** 86 cm X **H** 236 cm

Productcode FN-1504



Beschrijving

De Taille Twister is een compleet outdoor fitnessstoestel bestaande uit twee workout trainingsstations met een geïntegreerd instructiebord waarop informatie over de oefeningen.

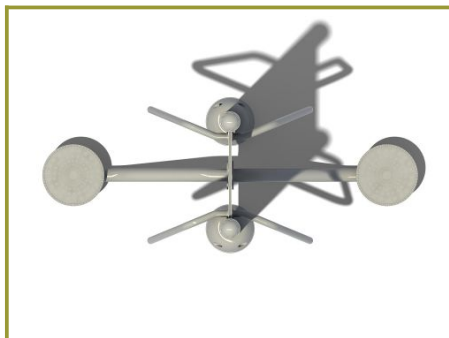
Training op de Taille Twister

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 twee 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. Het sporttoestel is door de lage opstap ook geschikt voor senioren. Op het bijbehorende instructiebord vind je alle informatie over de uit te voeren training als ook extra oefeningen die je op het fitnessstoestel kunt doen. De Taille Twister is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



Taille Twister De Taille Twister is een ideale activiteit om je voor- en zijbuikspieren uit te rekken en op te warmen, een kracht op te bouwen en je voor- en zijbuikspieren voor en na de training uit te rekken.



De voordelen

- Blijft aan flexibel en krachtig in je voor- en zijbuikspieren.
- Mogelijkheid om je voor- en zijbuikspieren voor en na de training uit te rekken.

Instructies

1. Gebruik deze activiteit om uit te rekken en op te warmen voordat je gaat sporten.
2. Ga naar het frame, grijp de handgrepen vast en plaats je voeten stevig op de draaibare voetjes. Hou je voeten dicht bij elkaar.
3. Gebruik je buikspieren en draai vervolgens je onderste half van je lichaam in een zijwaartse beweging.
4. Gebruik de juiste houding om je schouders naar achteren, hoofd en borst omhoog en naar je buikspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
5. Beweeg met een rustig en gestadig tempo.
6. Vergeet niet om rustig te blijven ademen.
7. Na de oefening de gebruikte spieren uit om je rustposities te herstellen. Herhaal het je activiteit minstens twee op een rij.

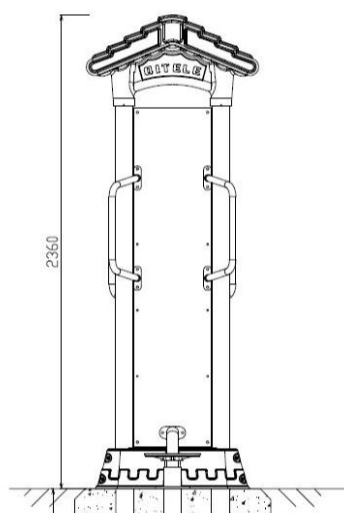
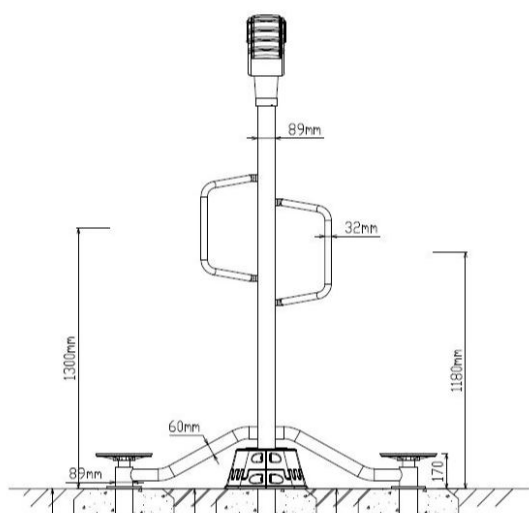
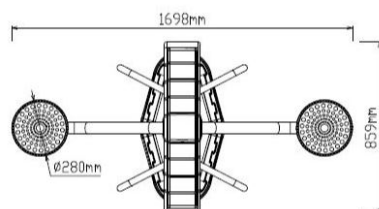
www.tntspeeltoestellen.nl




Technische tekeningen

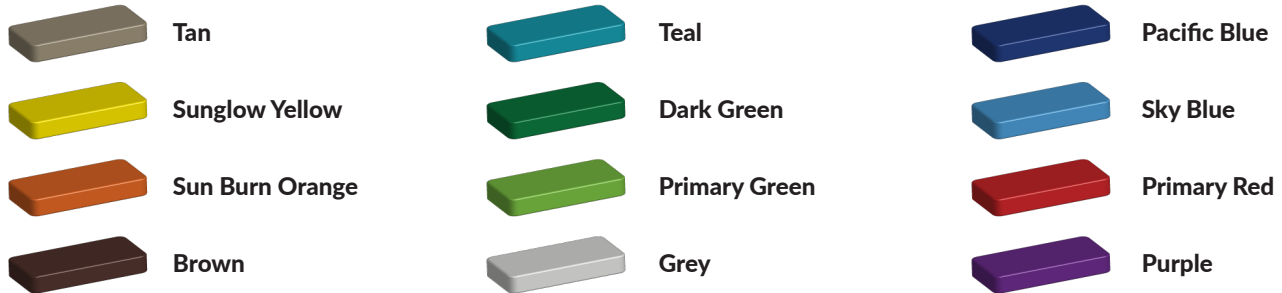
Matenplan



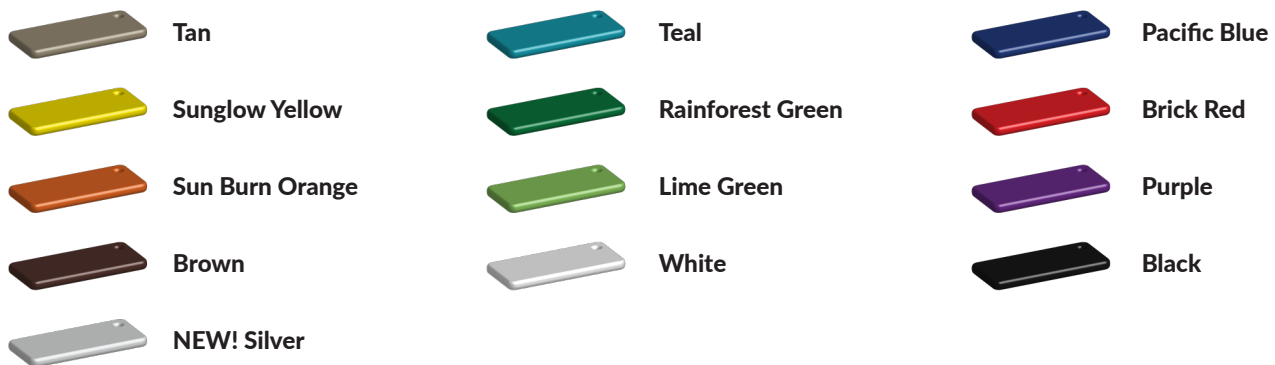
Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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



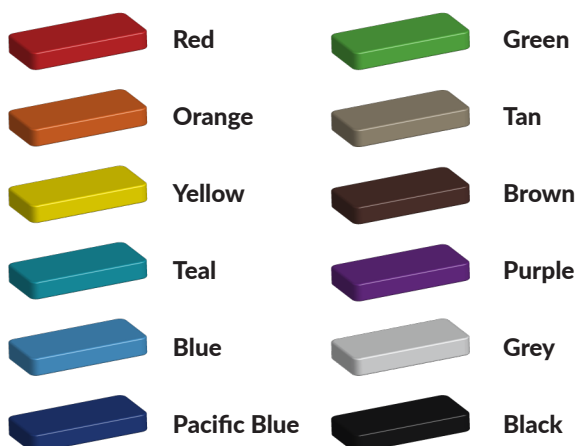
Metaal kleuren



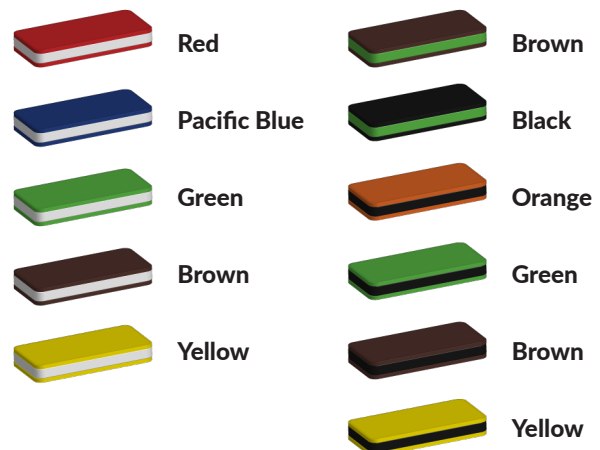
PE Kleuren Polyetheen

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



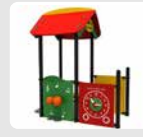
Duikelstangen
Spijwanden
Stangen
Hangrekken

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



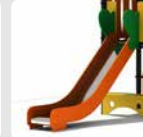
Wanden
Zitjes

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