

# Dubbele heupswing met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.871 excl. BTW

€3.473,91 incl. BTW

## Toestelspecificaties

Toestel hoogte

↓ 236 cm

Toestel grootte

L 155 cm X B 91 cm X H 236 cm

Productcode FN-1501



## Beschrijving

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

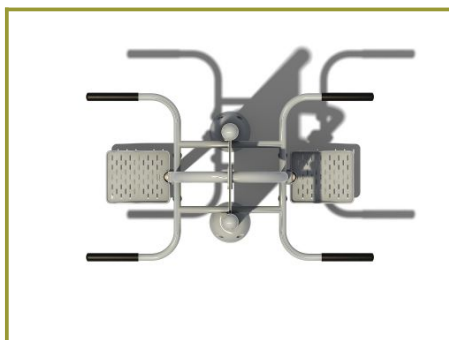
## Training op de Dubbele Heupswing

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.

## Dubbele Heupswing outdoor fitnessstoestel

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. 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 Dubbele Heupswing is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

## Foto's





**Dubbele heup swing** De svingbeweging is ideale training om je heupen en je core te versterken en je schouwen te trainen. Door je gewicht te gebruiken als de weerstand om je spiergroepen te je buik en heupen te versterken.



**De voordelen**

- Lage impact en lussen aan je cardiovasculaire systeem en conditie.
- Bouw kracht en spiermassa op in je core (buikdoel) en je schouwen en heupen.
- De mogelijkheid om de svingeromvang te vergroten in je buikspieren en kracht te bouwen in heupen.

**Instructies**

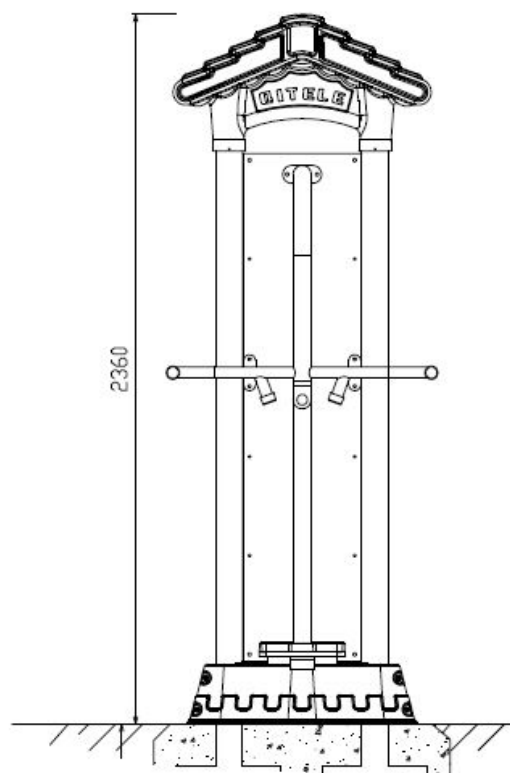
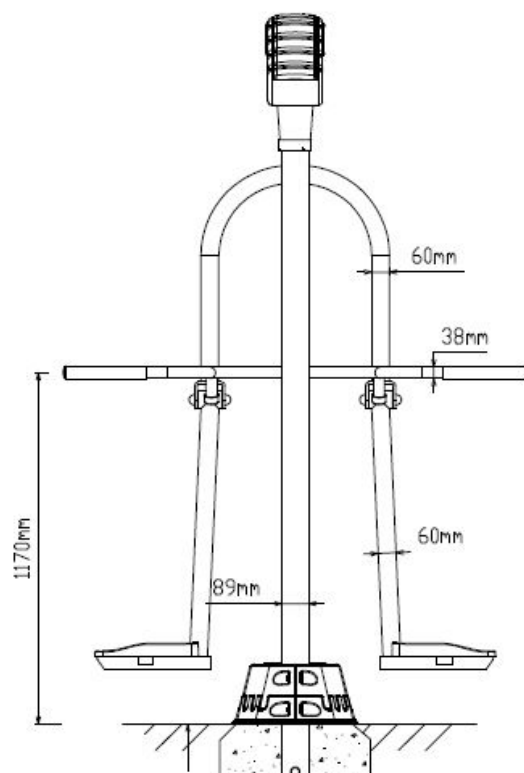
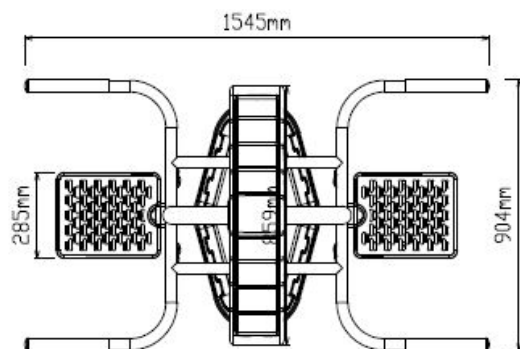
1. Steekten en opwarmen gedurende 5 minuten voordat je aan elke oefening.
2. Plaats de voeten in de voetsteunen met het gezicht naar het frame, houd de benen 90 graden gebogen de benen stevig, hou de handen op vast.
3. Begin met het vasthouden van de handvatten en maak gebruik van je schouwen, til je de benen zijwaarts van links naar rechts in een svingerbeweging.
4. Doe dit in een soepele en gelijkmatige beweging.
5. Gebruik de juiste houding, met de schouwen naar achteren, houd een klein ontspannen en span een buikspieren aan. Eén voetnaal, naar naar betreden.
6. Vergeet niet om rustig te blijven ademen.
7. Breng de schoenen tot stilstand voordat u van het toestel af stapt.
8. Reik na de oefening de gebruikte spieren af om je te ontspannen te herstellen. Houd er rekening mee dat het mogelijk is om te vallen.

www.tntspeeltoestellen.nl

## Technische tekeningen

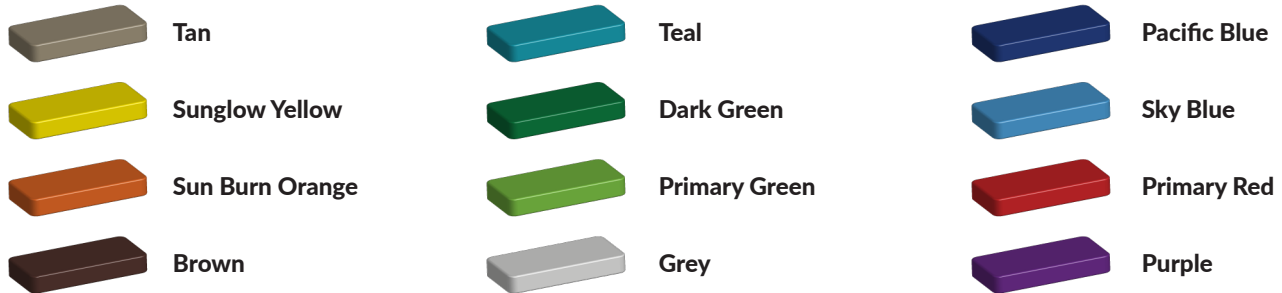
### Matenplan



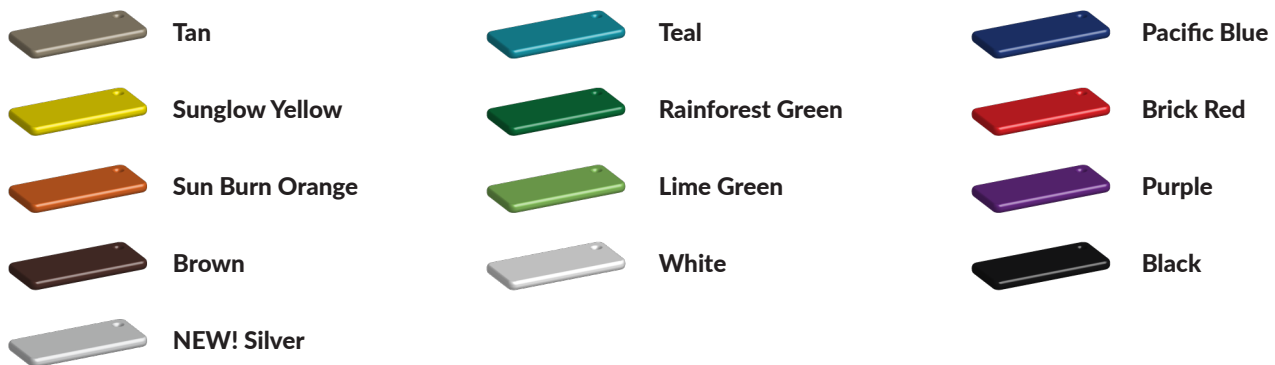
## Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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



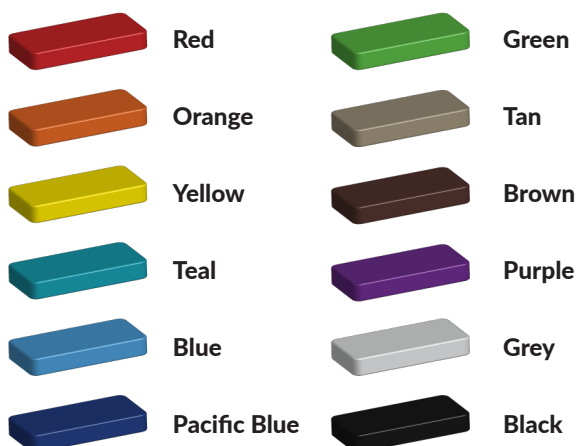
### Metaal kleuren



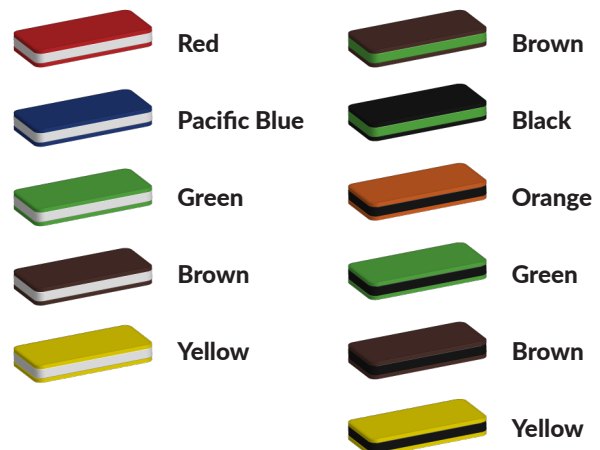
### PE Kleuren Polyethleen

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 zijkanen 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	