

Thai Chi spinners met instructiebord

€2.398 excl. BTW

€2.901,58 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

↕ 236 cm

Toestel grootte

L 121 cm X B 102 cm X H 236 cm

Productcode FN-1505



Beschrijving

Deze Tai Chi Spinner is een compleet outdoor fitnessstoestel bestaande uit twee workout trainingsstations met een geïntegreerd instructiebord waarop informatie over de oefeningen.

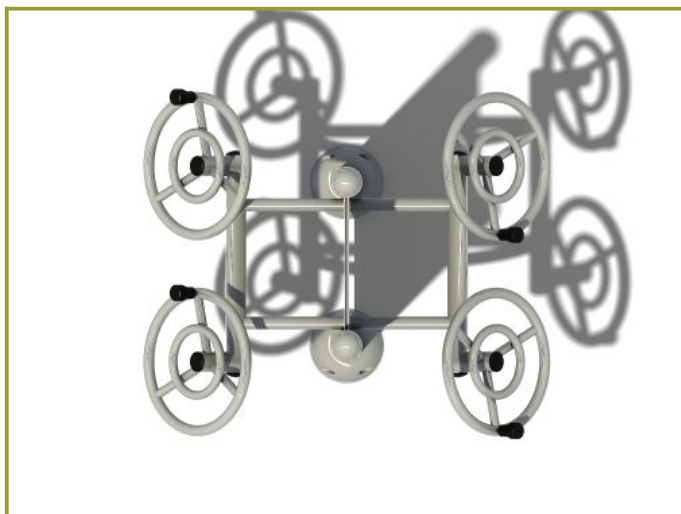
Training op de Tai Chi Spinner

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 ademhalen. 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.

Tai Chi Spinners outdoor fitnessstoestel

De Tai Chi Spinner is een outdoor fitnessstoestel dat mede geschikt is voor ouderen en voor gebruikers die aan het revalideren zijn. Het sporttoestel is geschikt voor twee gebruikers tegelijkertijd. Op het instructiebord vind je alle informatie over de uit te voeren training als ook extra oefeningen die je op het fitnessstoestel kunt doen. De Tai Chi Spinner is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. 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

- Bouw aan flexibiliteit in uw armen en een groot bewegingsbereik.
- Mogelijkheid om op te warmen en uit te rekken voor en na een training.

Instructies

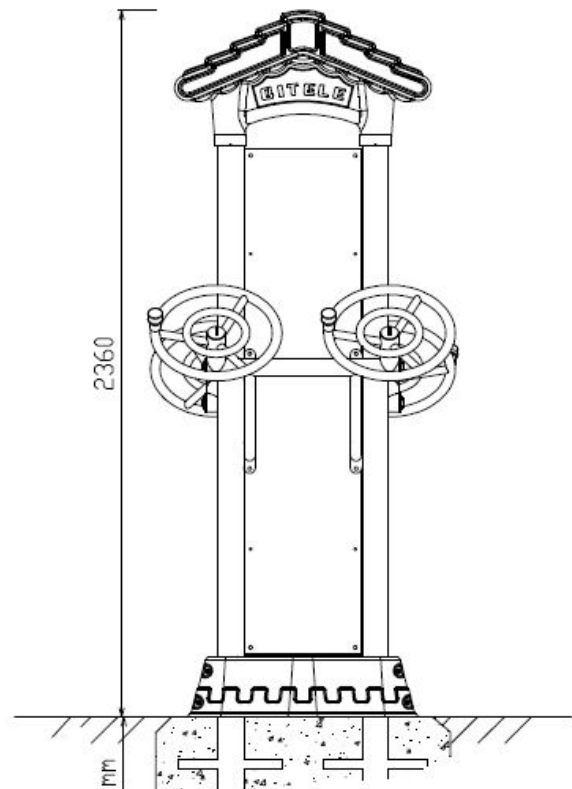
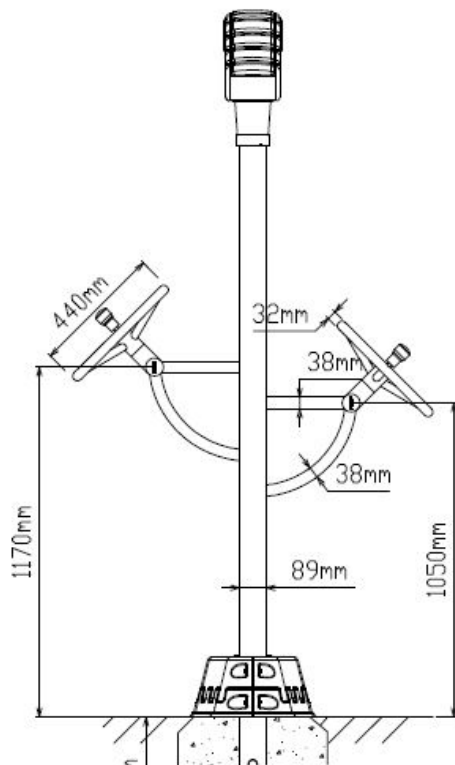
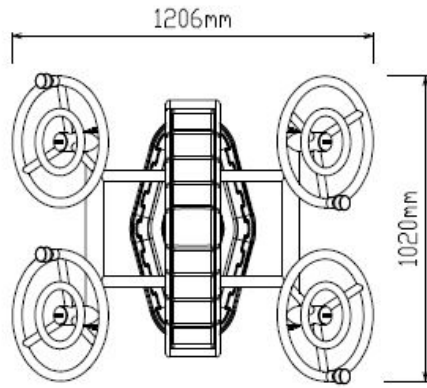
- 1 Gebruik deze activiteit om eerdere oefeningen uit te rekken en op te warmen.
- 2 Sta tegenover het frame, met de voeten op schouderbreedte uit elkaar, stevig op de grond. Reik op en pak beide handvaten, één arm tegelijkertijd.
- 3 Draai beide spinners in verschillende richtingen, variërend van tempo om alle spieren in de armen losser te maken.
- 4 Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span uw bukspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
- 5 Vergeet niet om rustig te blijven ademen.
- 6 Rek na de oefening de gebruikte spieren uit om je rustpositie te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder kans op spierpijn.

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 zijken 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	