Dubbele heupswing

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.186 excl. BTW

€1.435,06 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

130 cm

Toestel grootte

L 113 cm X B 90 cm X H 130 cm

Productcode FN-0501

Beschrijving

Oefening:

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.

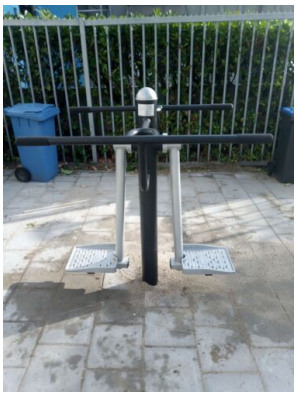
Outdoor fitnesstoestel dubbele heupswing

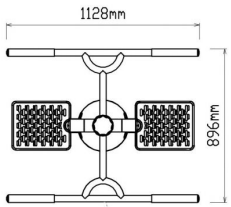
Deze dubbele heupswing is een outdoor fitnesstoestel dat zowel het uithoudingsvermogen verbetert alsmede verschillende spiergroepen versterkt. Met de zijwaartse oefening die je met de heupswing maakt, spreek je zowel de bovenste als onderste lichaamshelft aan. Dit heeft effect op de verbetering van vitale 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.

Koop ook het bijbehorende instructiebord

Met de dubbele heupswing wordt outdoor fitnessen nog leuker. Trommel iemand op die met jou wil fitnessen en doe de oefeningen samen. Je kunt een ander helpen met de oefeningen en je stimuleert elkaar om buiten te bewegen. Als optie is een instructiebord bij de dubbele heupswing verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met het outdoor fitnesstoestel kunt doen. De dubbele heupswing is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



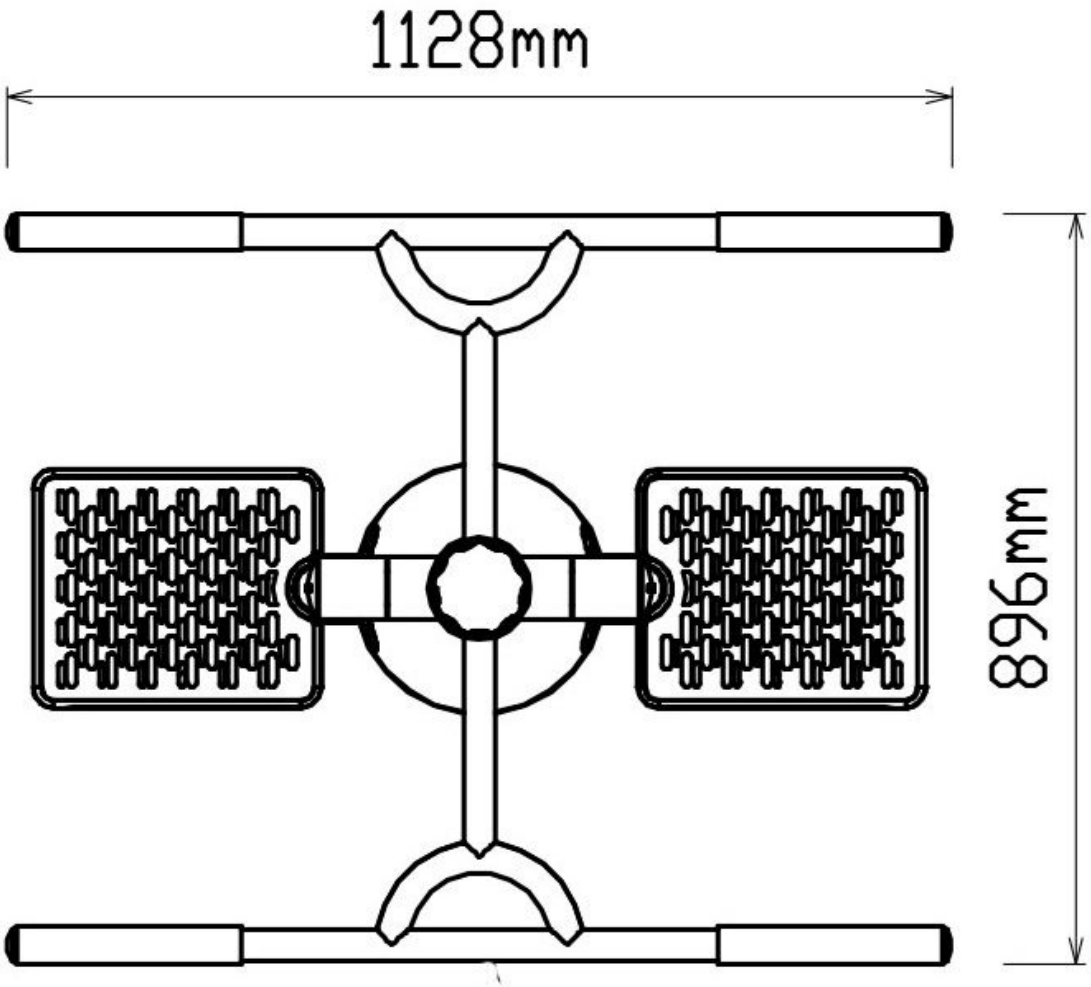

1128mm
896mm

Dubbele heup swing
De voordelen
Instructies
www.tntspeeltoestellen.nl

gemeente Hilvarenbeek

Technische tekeningen

Matenplan



Spelen met kleur zonder extra kosten

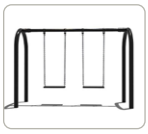
Kleuren spelen een belangrijke rol in een mensenleven, bewust en onbewust. Houd bij de inrichting van een speelplek daarom rekening met de kleurbeleving van kinderen. Bij TnT mag je zelf de kleuren van je speeltoestel bepalen. Kies voor kleuren die passen bij de leeftijdsgroep van de kinderen, aansluiten op je huisstijl of opgaan in de omgeving. Het aanpassen van de kleuren is een gratis service.

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.

Ronde palen / staanders, Bovenbalk, Wip-balk, Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



Vierkante (natuurlijke) palen / staanders

100mm x 100mm aluminium 3,5mm dik

Vloeren, Plateau, Trappen, Zitvlak

3mm RVS frame met een 15mm HPL plaat

HPL trappen: 15mm HPL panelen met aluminium stepjes

Duikelstangen, Spijlwanden, Stangen, Hangrekken, HPL Trapleuningen

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden

Wanden, Zitjes

Standaard wanden en zitjes: PE board

HPL wanden: 15mm HPL panelen

Glijbanen

RVS: Roestvrij staal

Kunststof: Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic in mallen vorm gegeven

HPL: 2mm roestvrij staal met 15mm HPL panelen

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