

Taille Twister

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.020 excl. BTW

€1.234,20 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 126 cm

Benodigde ruimte

L 454 cm X **B** 137 cm X **H** 126 cm

Toestel grootte

L 154 cm X **B** 137 cm X **H** 126 cm

Productcode FN-0504



Beschrijving

Oefening:

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.

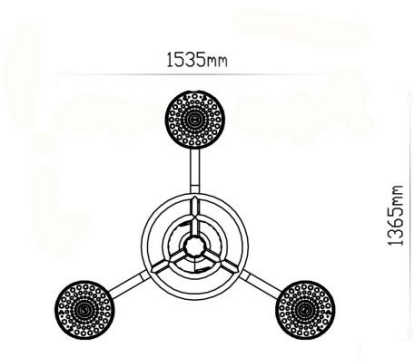
Taille Twister outdoor fitnessstoestel

Deze Taille Twister is een outdoor fitnessstoestel dat door drie 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.

Instructiebord voor Taille Twister

Als optie is een instructiebord bij de de taille twister verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Taille Twister is in verschillende kleuren en kleurstellingen te verkrijgen. 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, om kracht op te bouwen en je voor te bereiden op verschillende oefeningen.

De voordelen

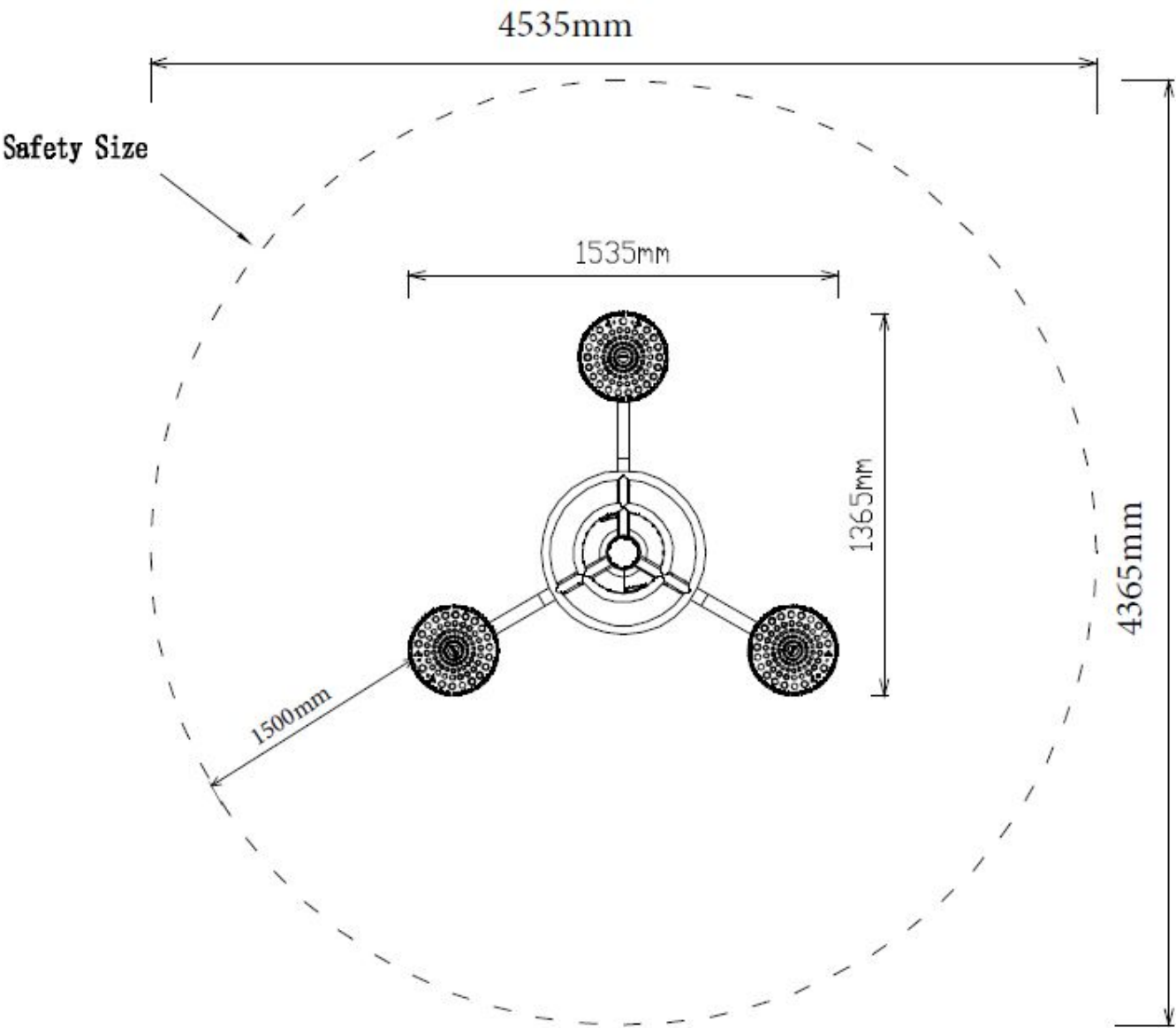
- Bouwt aan flexibiliteit en kracht in je voor- en zijbuikspieren.
- Helpend middel om je voor- en zijbuikspieren voor en na de training uit te rekken.

Instructies

1. Gebruik deze activiteit om uit te rekken en op te warmen voorafgaand aan het sporten.
2. Ga naar het frame, grijp de handgrepen vast en plaats je voeten stevig op de draaiende schijf. Maak je voeten dicht bij elkaar.
3. Gebruik je buikspieren en draai vervolgens je onderste helft van je lichaam in een zijwaartse beweging.
4. Gebruik de juiste houding met je schouders naar achteren, hoofd en kin omhoog en span je buikspieren aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
5. Houd een rustige en gelijkmatige tempo.
6. Volg niet een rustig te blijven ademen.
7. Rek na de oefening de gebruikte spieren uit om je rustpositie te herstellen. Hierdoor krijg je actief minder kans op spierpijn.

www.tntspeeltoestellen.nl

TnT speeltoestellen





TnT speeltoestellen



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.



Metaal



Kunststof



PE



PE met graving

HPL kleur



HPL met hout textuur

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 gecoat anti slip afwerking

Paalkappen Aluminium

Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

Schroeven RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten