

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 stilstand voordat je afstapt.

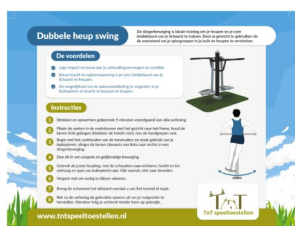
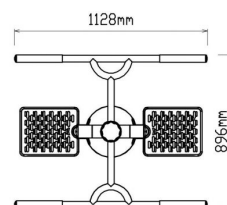
Outdoor fitnessstoestel dubbele heupswing

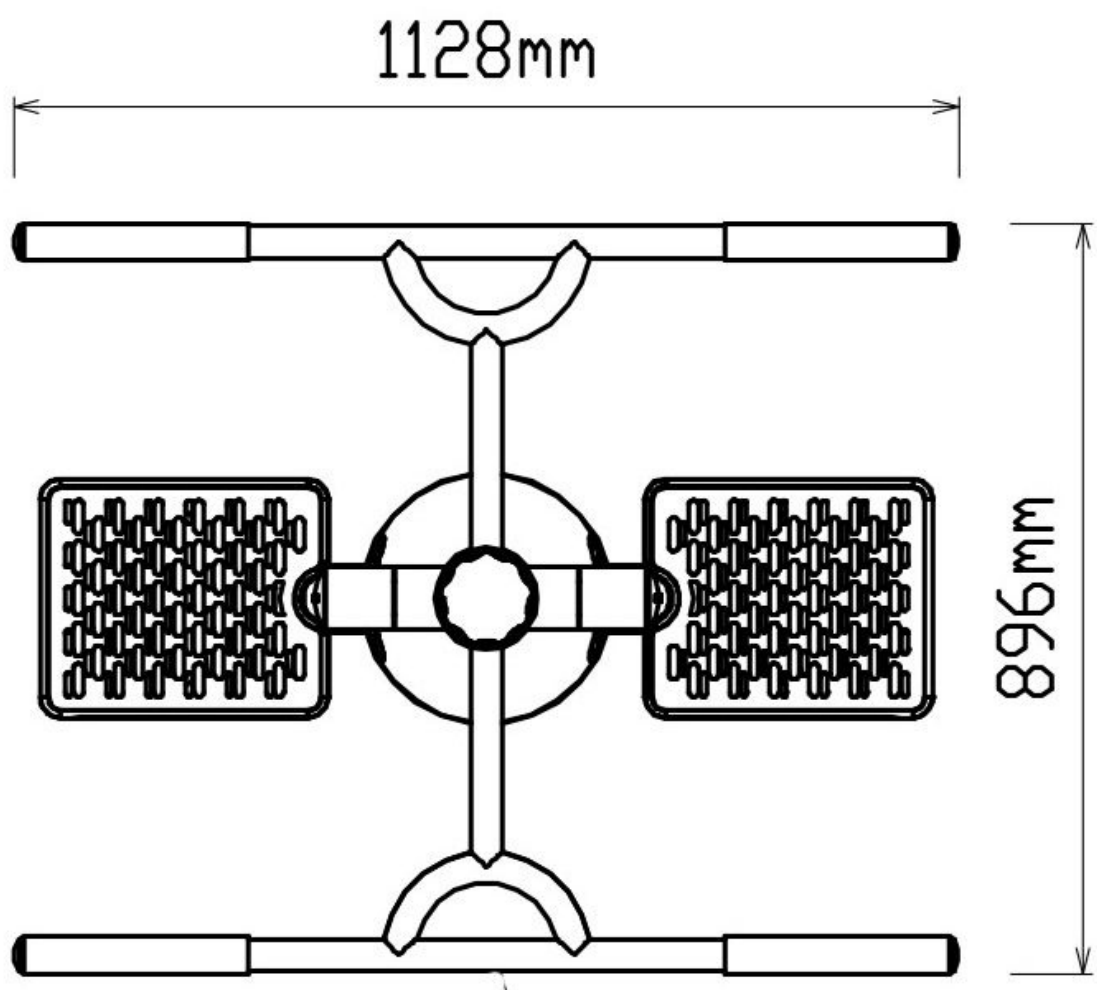
Deze dubbele heupswing is een outdoor fitnessstoestel dat zowel het uithoudingsvermogen verbetert alsmede verschillende spiergroepen versterkt. Met de zijwaartse oefening die je met de heupswing maakt, spreek je zowel de bovenste als onderste lichaamshelft aan. Dit heeft effect op de verbetering van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

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 fitnessstoestel kunt doen. De dubbele heupswing is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's

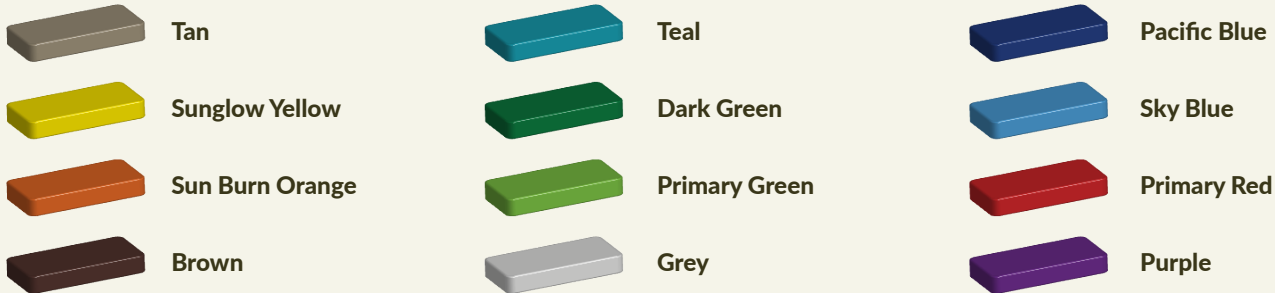




Bepaal zelf de kleuren van je professionele speeltoestel

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



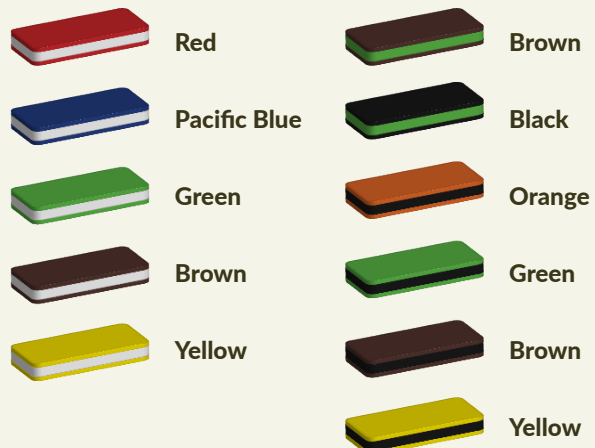
PE Kleuren Polyetheen

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.

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