

Thi Chi Spinners

Leeftijd vanaf 12 jaar

€1.047 excl. BTW

€1.266,87 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 144 cm

Toestel grootte

L 104 cm X **B** 101 cm X **H** 144 cm

Productcode FN-0505



Beschrijving

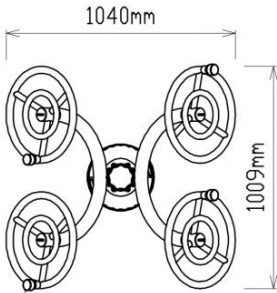
Oefening:

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 ademen. 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.

Thai Chi Spinner outdoor fitnessstoestel

De Tai Chi Spinner is een outdoor fitnessstoestel dat met name ook geschikt is voor ouderen en voor gebruikers die aan het revalideren zijn. Het sporttoestel is geschikt voor twee gebruikers tegelijkertijd. Als optie is een instructiebord bij de Tai Chi Spinner verkrijgbaar waarop informatie hoe je de oefening moet uitvoeren en eventuele extra oefeningen die je met dit outdoor fitnessstoestel kunt doen. De Tai Chi Spinner is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



Thi Chi Spinners

De Thi Chi Spinners zijn een ideale activiteit om de armsgroepen te stabiliseren en op te warmen, en om je voor te bereiden op verschillende oefeningen.

De voordelen

- Bevordert de flexibiliteit in uw armen en een vergroot bewegingsbereik.
- Mogelijkheid om op te warmen en uit te rekken voor en na een training.

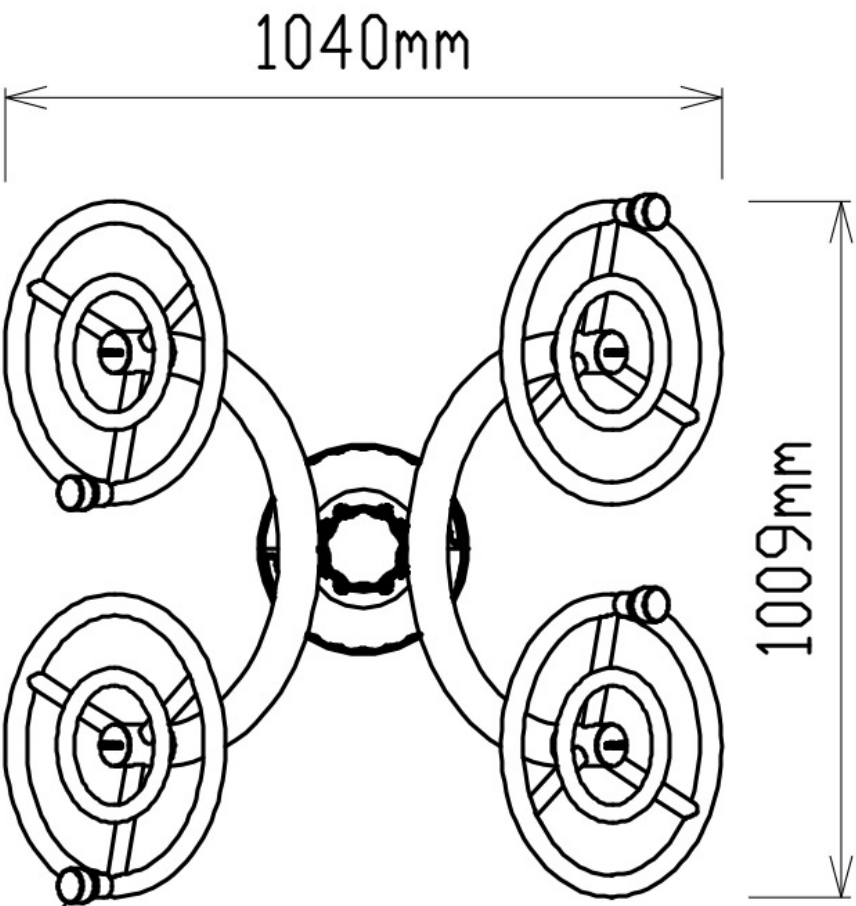
Instructies

1. Gebruik deze activiteit om meerdere 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 handvatten, één arm tegelijkertijd.
3. Draai beide spinners in verschillende richtingen, veranderend van tempo en alle spinners in de armen losser te maken.
4. Gebruik de juiste houding met de schouders naar achteren, hoofd en de oefening en span uw buigmus aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
5. Vergeet niet een rustig te blijven ademen.
6. Na de oefening de gebruikte spinners uit een je rustpositie te herstellen. Hierdoor krijg je achteraf minder pijn 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



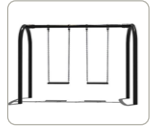
HPL met hout textuur

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