

Dubbele heupswing met instructiebord

Leeftijd vanaf 12 jaar

€2.871 excl. BTW

€3.473,91 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

I 236 cm

Toestel grootte

L 155 cm X **B** 91 cm X **H** 236 cm

Productcode FN-1501



Beschrijving

De Dubbele Heupswing is een compleet outdoor fitnessstoestel bestaande uit twee workout trainingsstations met een geïntegreerd instructiebord waarop informatie over de oefeningen.

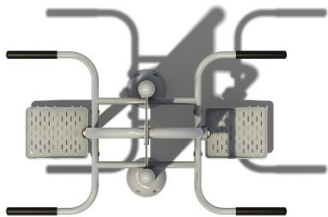
Training op de Dubbele Heupswing

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.

Dubbele Heupswing outdoor fitnessstoestel

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. Op het bijbehorende instructiebord vind je alle informatie over de uit te voeren training als ook extra oefeningen die je op het fitnessstoestel kunt doen. De Dubbele Heupswing is in verschillende kleuren en kleurstellingen leverbaar. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Foto's



Dubbele heup swing

De dubbele heup swing is ideale training om je heupen en je core in balans te brengen. Door je gewicht te gebruiken als de weerstand om je spiergroepen in je buik en heupen te versterken.

De voordelen

- Ligt perfect op buik om je coördinatievermogen en conditie.
- Bouwt kracht en spiermassa op in je core (inbalanceren van je lichaam en heupen).
- De mogelijkheid om de spierversterking te vergroten in je buikspieren en heupen te bewegen in heupen.

Instructies

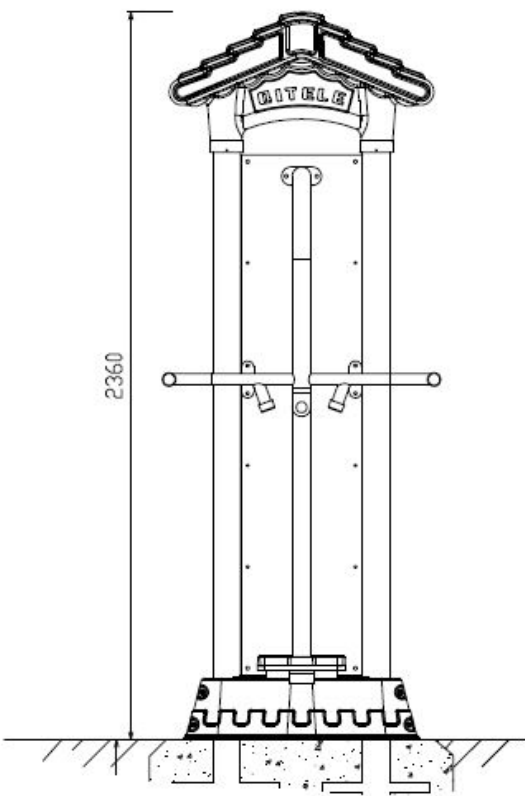
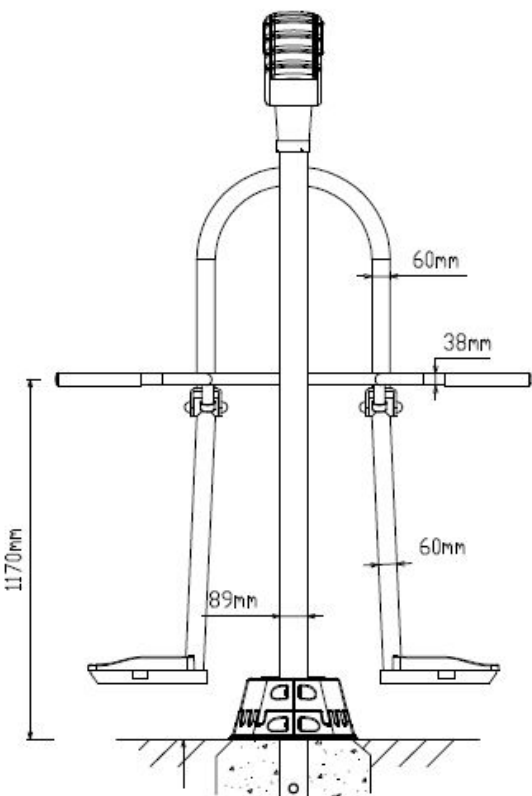
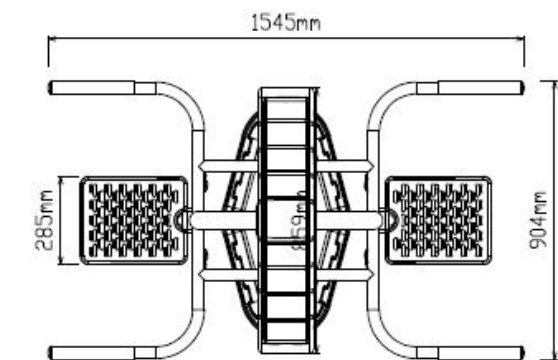
1. Stel je op de machine op de manier waarop je wilt oefenen.
2. Plaats de voeten in de voetsteunen met het gezicht naar het frame. Houd de handen vast aan de handgrepen en houd de knieën vast.
3. Begin met het verheffen van de handen en het gebruik van je heupen, om de heupen (steeds) van links naar rechts in een zijwaartse beweging.
4. Houd de armen gespannen en gebogen.
5. Gebruik de juiste houding: met de schouders naar achteren, hoofd en knieën omhoog en naar voren bukken aan. Kijk vooruit, niet naar beneden.
6. Houd je armen vast aan de handgrepen.
7. Houd de schouders vast achteraan en naar voren of terug.
8. Houd nu de oefening die gebruikt wordt om de spier te versterken. Houd je armen vast aan de handgrepen.

www.tntspeeltoestellen.nl

TnT speeltoestellen

Technische tekeningen

Matenplan





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



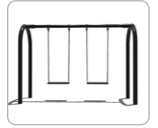
HPL met hout textuur

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 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