

Lainattavat liikuntavälineet ja pihapelit

Nämä liikuntapalveluiden liikuntavälineet ja pihapelit lainattavissa kirjastosta kirjastokortillasi. Laina-aika 2 viikkoa.

Harjoitusrulla

Harjoitusrullan avulla voi kehittää vatsan, käsivarsien, hartioiden ja selän lihaksia. Voimapyörän kaksi ergonomista kahvaa ja helposti pyörivä pyörä tekevät harjoittelusta tehokasta.

Jalkapallomaali

Helppokäyttöinen jalkapallomaali on heti käyttövalmis, kun otat sen esiin säilytuspussista. Maali on myös helppo koota kasaan ja säilyttää pienessä tilassa kätevän mekanismin avulla. Mukana neljä metallista koukkuja kiinnitystä varten.

Hulavanne 1,2 kg

Hulavanne keskivartalon ja lantion hallinnan kehittämiseen. Halkaisija: 100 cm, materiaali: PP, vaahtomuovi, paino: 1,2 kg, väri: pinkki/harmaa.

Hulavanne 1,5 kg

Hulavanne keskivartalon ja lantionseudun lihasten harjoitukseen. Vanteen muotoiltu sisäpinta aktivoi aineenvaihduntaa, kuluttaa runsaasti kaloreita, polttaa vaarallista sisäelinrasvaa, kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä parantaa ryhtiä. Renkaan 1,5 kg:n lisäpainot tuovat lisätehoa pyörytykseen ja vanteen aaltomainen kohokuvio hieroo hellästi lihaksia harjoituksen aikana.

Vastuskuminauha

Kuminauhalla voi harjoittaa koko kropan lihakset monipuolisilla ja ergonomisilla harjoitteilla.

Kahvakuula 5 kg

Ergonomisesti muotoiltu kahvakuula kotikuntoiluun. Mukana kirjalliset harjoitteluohjeet.

Kahvakuula 8 kg

Ergonominen ja turvallinen käyttää. Kahvakuulalla voi tehdä monipuolisen harjoituksen koko keholle: erilaisia heilautuksia, tempauksia ja punnerruksia yhdellä tai kahdella kädellä. Mukana kirjalliset harjoitusohjeet.

Aerobic jumppakumianauha

Kahvallinen vastuskuminauha on monipuolinen treeniväline koko kropan treenaukseen.

Gymstick jumppakeppi Strong

Gymstick original jumppakeppi on kaikille sopiva yksinkertaisen tehokas kuntoiluväline. Gymstick on suomalainen keksintö ja sitä käytetään laajasti kotikuntoilussa, ryhmäliikunnassa, urheiluvalmennuksessa ja fysioterapiassa. Sopii ryhmäliikuntaan, kuntoilijoille ja nuorille urheilijoille/ Vastus: 1-20 kg, väri: musta.

Tasapainotyyny

Gymstick tasapainotyyny on erittäin monipuolinen kuntoiluväline tasapainoharjoitteluun ja keskivartalon lihasten vahvistamiseen. Tyynyn avulla voit tehdä myös liikkuvuusharjoittelua ja kehon hallintaa parantavia harjoitteita. Tyynyllä voi harjoitella seisten, istuen tai makuultaan ja sillä voi kuntouttaa esimerkiksi nilkan alueen vammoja. Erityisen suositeltavaa on käyttää tyynyä tuolilla istuen, sillä se aktivoi keskivartalon lihaksia, parantaa lihasten aineenvaihduntaa ja ojentaa ryhtiä huomaamatta.

Twister-lauta

Tehokas apuväline selän venytykseen ja lihasten vahvistamiseen. Parantaa koordinaatiokykyä ja auttaa kehonhallinnassa sekä vahvistaa pakara-, jalka- ja

Lainattavat pihapelit

Kesäpelit

Renkaanheittopeli on hauska ja helppo kesäinen peli. Peli sisältää puusta valmistetun telineen ja narusta valmistetut heittorenkaat. Ikäsuositus yli 3-vuotiaille.

Petankki-peli

Hauska peli vaikka kaveriporukalla tai perheen kesken. Lainataan kantokotelossa, jossa mukana kaikki tarvittava.

keskivartalon lihaksia. Laudassa olevat "nystyrät" stimuloivat jalkapohjia. Waist trimmerillä treenaminen sopii kaikille ja auttaa painonhallinnassa. Selkää vahvistavat kiertoliikkeet voidaan tehdä joko maaten tai istuma-asennossa. Halkaisija 40 cm. Painoraja 110 kg

Puinen tasapainolauta

Tasapainolauta on erittäin tehokas apuväline tasapainon ja keskivartalon lihasten harjoittamiseen. Halkaisija: 39,5 cm. Mukana harjoitteluohjeet.

Frisbeegolf -kiekkosetti

Aloittelijoille soveltuva Polar Disc Starter -frisbeegolfkiekkosetti. Sisältää kolme kiekkoa: draiverin, midarin ja putterin.

Puupalikka pihapeli

Pihapelissä on tarkoitus kaataa numeroituja puupalikoita heittokapulalla ja kerätä pisteitä. Ensimmäisenä tasan 50 pistettä kerännyt pelaaja voittaa pelin.

Pakkaus sisältää 12 numeroitua palikkaa, heittopalikan ja peliohjeet. Pakattu muoviseen kuljetuslaatikkoon. Ikäsuositus 5+ vuotta.