

LAINATTAVAT LIIKUNTAVÄLINEET



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. Laina-aika 2 viikkoa.

Hulavanne 1,2 kg

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



Vastuskuminauha

Kuminauhalla voi harjoittaa koko kropan lihakset monipuolisilla ja ergonomisilla harjoitteilla. Laina-aika 2 viikkoa.

Kävelysauvat

2 paria Planet Nordic walking kävelysauvoja, teleskooppivarsi 10cm - 135cm. 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. Laina-aika 2 viikkoa.

LAINATTAVAT LIIKUNTAVÄLINEET

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. Eriytyisen suositeltavaa on käyttää tyynyä tuolilla istuen, sillä se aktivoi keskivartalon lihaksia, parantaa lihasten aineenvaihduntaa ja ojentaa ryhtiä huomaamatta.

Laina-aika 2 viikkoa.

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. Laina-aika 2 viikkoa.



Kahvakuula 5 kg

Ergonomisesti muotoiltu kahvakuula kotikuntoiluun. Mukana kirjalliset harjoitteluohjeet. Laina-aika 2 viikkoa.



LAINATTAVAT LIIKUNTAVÄLINEET



Aerobic

jumppakumianauha

Kahvallinen vastuskuminauha on monipuolinen treeniväline koko kropan treenaukseen. Laina-aika 2 viikkoa.

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.

Laina-aika 2 viikkoa.

Lumikengät

4 paria. Ulkoilukenkiin kiinnitettävät rei'itetyn levyn tyyppiset aluset, joiden avulla voi kävellä lumen päällä.

Laina-aika 1 viikko.



Puinen tasapainolauta

Tasapainolauta on erittäin tehokas apuväline tasapainon ja keskivartalon lihasten harjoittamiseen. Halkaisija: 39,5 cm. Mukana harjoitteluohjeet. Laina-aika 2 viikkoa.

LAINATTAVAT LIIKUNTAVÄLINEET

Twister-lauta

Tehokas apuväline selän venytykseen ja lihasten vahvistamiseen. Parantaa koordinaatiokykyä ja auttaa kehonhallinnassa sekä vahvistaa pakara-, jalka- ja 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 Laina-aika 2 viikkoa.



2 Frisbeegolf - kiekkosettiä

Aloittelijoille soveltuva Polar Disc Starter -frisbeegolfkiekkosetti. Sisältää kolme kiekkoa: draiverin, midarin ja putterin. Laina-aika 2 viikkoa.

LAINATTAVAT LIIKUNTAVÄLINEET



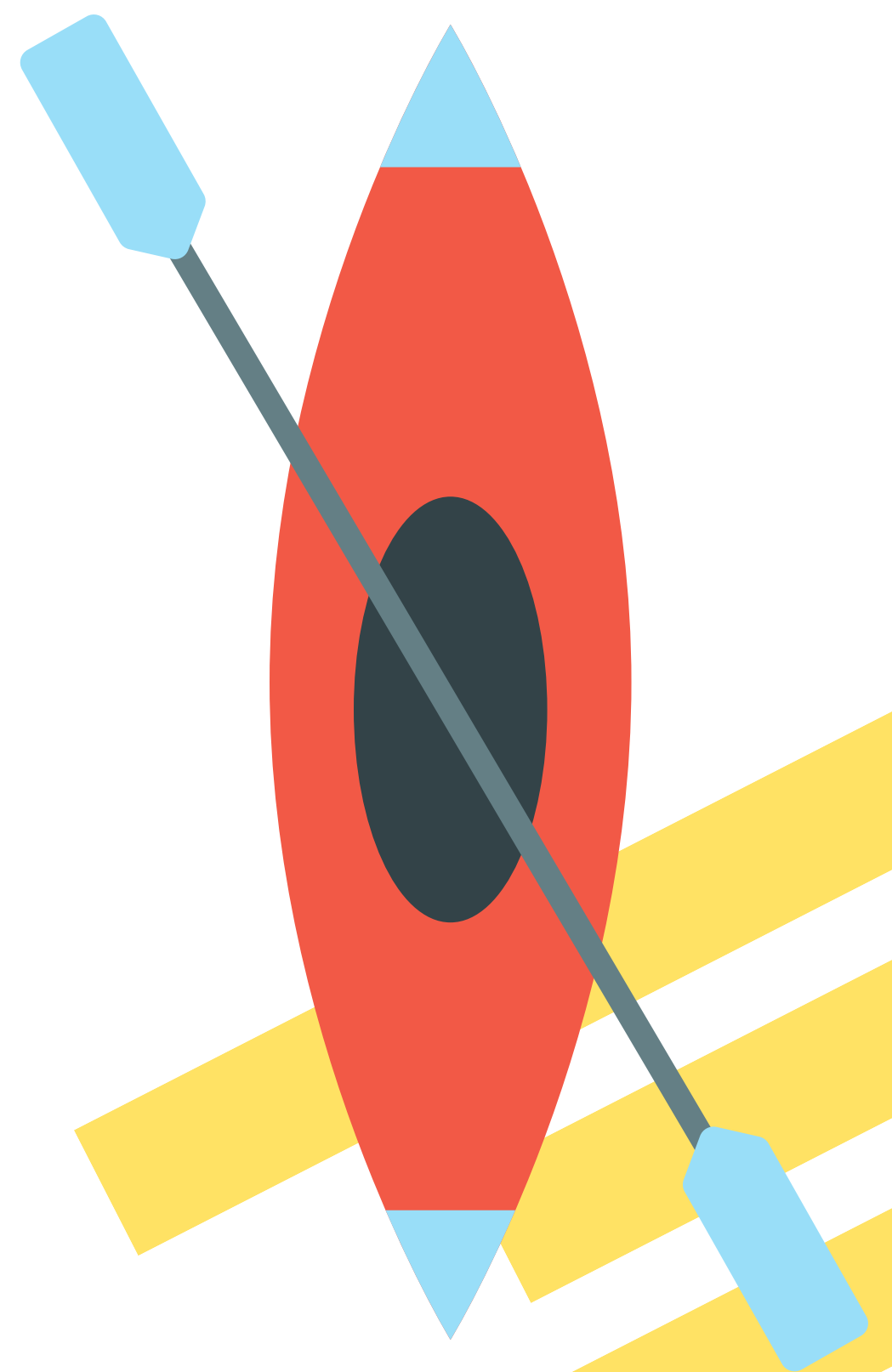
Skeittilauta

Laina-aika 1 vuorokausi.
Käyttö vain kuivalla
säällä.

Kanootti, melat ja kelluntaliivit

Lainaustilanteessa saat
mukaasi kanootin avaimet ja
ohjeet mistä löydät kanootin.

Kanootissa 3kaksipäistä
melaa. Lainaa samalla myös
veneilyliivit! Lainattavissa 4
kanoottia, laina-aika 1 vrk



Tennismailat

2 kpl Babolat aikuisten tennismailoja.
Mukana 4 tennispalloa.

LAINATTAVAT PIHAPELIT

Petankki-peli

Hauska peli vaikka kaveriporukalla tai perheen kesken.

Lainataan kantokotelossa, jossa mukana kaikki tarvittava.

Boccia

Boccia on kuulapeli, joka muistuttaa hieman petankkia. Peli on suunniteltu siten, että se soveltuisi niin eriasteisesti vammaisille kuin myös vammattomille.

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.

LAINATTAVAT PIHAPELIT

Curling-peli

Peliä pelataan kumisilla curling-kivillä. Kiviä voidaan liikuttaa joko käyttämällä käsiä, jalkoja tai työntimiä. Lisäksi tarvitaan kaksi vinyylistä maalimattoa.

Myös matto lainattavissa.



Kesäpeli

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