



Die BENITO Outdoor Fitness Elemente ermöglichen Erwachsenen, und vor Allem älteren Menschen, im Außenbereich sportliche Tätigkeiten auszuüben. Sport im Freien belebt Körper und Geist, verbessert das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität, und fördert gleichzeitig einen gesunden Lebensstil und soziale Kontakte. Für die Gesundheit: Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelaufbau, Beweglichkeit, Flexibilität und Koordination. Soziale Funktionen: Gemeinsame sportliche Tätigkeit, Förderung der Integration und einer verbesserten Nutzung des öffentlichen Raumes.



A=4010mm 12.60m² 0.70m 1
B=3610mm



Materialien

Funktion und trainierte Muskulatur: Trainiert Oberschenkel, Wade und Gesäßmuskeln. Verbessert Ausdauer, Balance und Körperkoordination und baut das Herz-Kreislauf-System auf. Ausführung der Übung: Stellen Sie sich auf die Pedale und halten Sie den Griff mit beiden Händen. Justieren Sie den Schwerpunkt Ihres Körpers und gehen Sie mit den Beinen vor und zurück. Je nach Fitnessstand führen Sie

Bodenanker-Schrauben nicht enthalten.

Spielfunktionen



Alternativen:



JSA004N



JSA015N



JSA002N



JSA003N



JSA006N



JSA014N



JSA018N



JSA001N



JSA010N



JSA009N



JSA008N



JSA011N



JSA005N