



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=4130mm 14.10m² 0.60m 2

B=3900mm



Materialien

Funktion und trainierte Muskulatur: Trainiert die Gesäßmuskeln und die seitliche Bauchmuskulatur. Verbessert die Ausdauer, Körperkoordination und fördert die Vitalfunktionen. Ausführung der Übung: Stellen Sie sich auf die Fußpedale und halten Sie sich mit beiden Händen an den Griffen gut fest. Der Oberkörper bleibt während der Übung immer in aufrechter Position, der Unterkörper schwingt von Seite zu Seite.

Bodenanker-Schrauben nicht enthalten.

Spielfunktionen



Alternativen:



JSA004N



JSA015N



JSA002N



JSA003N



JSA006N



JSA014N



JSA018N



JSA007N



JSA001N



JSA010N



JSA009N



JSA008N



JSA005N