



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=4000mm 12.40m² 0.18m 1
B=3580mm



Materialien

Funktion und trainierte Muskulatur: Trainiert Muskeln des Ober- und Unterkörpers und ist ideal für ein Ganzkörpertraining. Steigert die Ausdauer und baut das Herz-Kreislauf-System auf. Ausführung der Übung: Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Pedale und halten Sie sich mit den Händen an den Griffen fest. Führen Sie nun mit Armen und Beinen Laufbewegungen für ein gelenkschonendes Training aus. Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Durchgängen 1, 2

Bodenanker-Schrauben nicht enthalten.

Spielfunktionen



Alternativen:



JSA004N JSA015N JSA002N JSA003N JSA006N JSA018N JSA007N JSA001N JSA010N JSA008N JSA009N JSA011N JSA005N