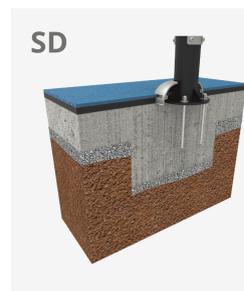


Die BENITO Outdoor Fitness Elemente ermöglichen Erwachsenen, und vor Allem älteren Menschen, im Außenbereich sportliche Tätigkeiten auszuüben. Sport im Freien belebt Körper und Geist, verbessert das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität, und fördert gleichzeitig einen gesunden Lebensstil und soziale 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 13m² -m 2
B=3640mm



Materialien

Trainierte Muskulatur: Trainiert die Oberarm-, Brust- und Schultermuskulatur. Verbessert die Agilität der Schulter- und Ellenbogengelenke. Ausführung der Übung: Übung 1: Halten Sie die Handgriffe mit beiden Händen. Drücken Sie die Griffe nach oben und gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Übung 2: Halten Sie die Handgriffe mit beiden Händen. Ziehen Sie die Griffe zu sich und gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Bodenanker-Schrauben nicht enthalten.

Spielfunktionen

