



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 x B			
A=4856mm	15.30m ²	0.45m	2
B=3550mm			



Materialien

Funktion und trainierte Muskulatur: Trainiert Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur. Verbessert Körperkoordination, Gleichgewicht und die Stabilität der Gelenke. Ausführung der Übung: Legen Sie die Unterarme auf die waagerechten Stangen und greifen Sie diese mit den Händen. Drücken Sie Ihren Körper aus dieser Position nach oben und senken Sie ihn langsam wieder ab.

Bodenanker-Schrauben nicht enthalten.

Spielfunktionen



Alternativen:

