



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=3980mm	11.90m <sup>2</sup>	-m	2
B=3478mm			



## Materialien

Trainierte Muskulatur: Trainiert die Bein-, Brust- und Rückenmuskulatur. Steigert die Ausdauer und baut das Herz-Kreislauf-System auf. Ausführung der Übung: Übung 1: Stellen Sie Ihre Füße auf die Ablage und ziehen Sie sich mit Hilfe der Handgriffe langsam nach oben. Übung 2: Stellen Sie die Füße auf die Pedale und fassen Sie beide Handgriffe. Bewegen Sie die Pedale wie bei einem herkömmlichen Fahrrad.

Bodenanker-Schrauben nicht enthalten.

## Spielfunktionen



## Alternativen:



[JSA019D](#)



[JSA003D](#)



[JSA009D](#)



[JSA005D](#)