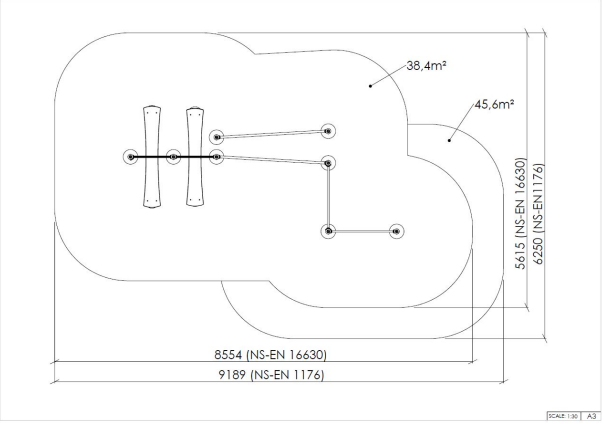
Workout set 1
16-101-230

Teknisk informasjon

Høyde:	2.6 m
Lengde:	5.5 m
Bredde:	2.6 m
Fallhøyde	2.45 m
Stolpe/rør	Aluminium/Stål
Estimert monteringstid	8 t
Anbefalt fra alder:	12 år
Tilpasset nedsatt funksjonsevne:	Ja
Produsent:	Søve
TÜV	Ja
Fundament alt. 1	Støpes
Sikkerhetssone:	9.2x6.4 m
Minimum nødvendig sikkerhetssareal	46 m2



Miljø

Svanemerket	Ja
Produsentland	Norge
Andel resirkulert	85.9%

Beskrivelse

Bruk barene for en ekstra utfordring når du utfører burpees ved å hoppe opp og touche baren. Sit-ups benken gir kjernemuskulaturen utfordringer og her kan du i tillegg uføre beinøvelsen bulgarsk utfall. Det skrå dipen er laget slik at den passer uavhengig av hvor bred du er over skuldrene.

Treningsaktiviteter:

Kondisjon | Styrke | Balanse | Mobilitet | Koordinasjon | Akrobatikk | Spenst

Muskelgruppe:
Armer | Skuldre | Mage | Rygg | Bryst | Bein| Rumpe