

# FAZ30200

## Step, 40 cm



The step is one of the most simple yet highly versatile training tools, so many exercises can be done with it, from simple step ups to plyometric jumps. Regular sessions will provide both cardiovascular and muscular endurance. Incorporating upper and lower body movements will improve balance and agility, and the constant push up onto the step will increase leg strength.

<b>Grupa</b>	Siłownie zewnętrzne - plenerowe
<b>Kategoria</b>	Cross Training
<b>Optymalny wiek użytkownika</b>	13 - 16+
<b>Maksymalna wysokość upadku</b>	39
<b>Wysokość (cm)</b>	39
<b>Stefa bezpieczeństwa</b>	10.4 m2



TRAINING

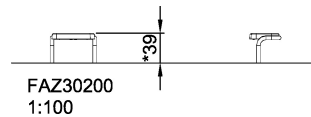
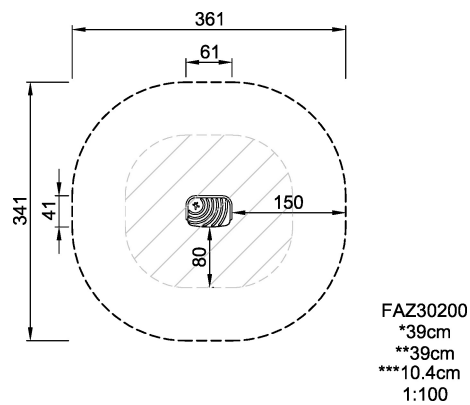


SUR-  
FACE

IN-  
GROU.

ASTM





\* = Najwyższy punkt powierzchni użytkowej.  
\*\* = Wysokość produktu.

<b>Waga najcięższego produktu</b>	kg.	<b>Liczba osób potrzebnych do montażu</b>	1 Ludzie
<b>Ilość betonu</b>	NaN m3	<b>Czas montażu</b>	1 Godziny otwarcia
<b>Liczba fundamentów</b>	NaN	<b>Głębokość wykopu</b>	NaN m3