

FAZ30400

Step, 80 cm



The step is one of the simplest yet highly versatile of 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.

Grupa	Siłownię zewnętrzne - plenerowe
Kategoria	Cross Training
Optymalny wiek użytkownika	13 - 16+
Maksymalna wysokość upadku	78
Wysokość (cm)	78
Stefa bezpieczeństwa	10.5 m2



TRAINING

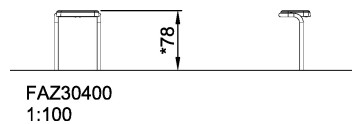
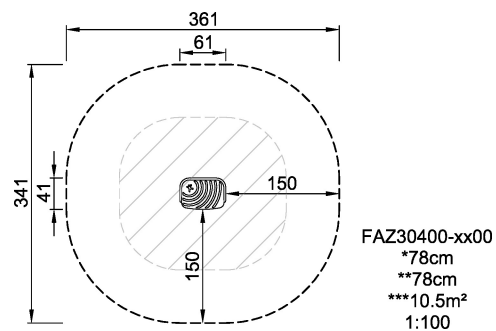


SUR-
FACE

IN-
GROU.

ASTM





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

Waga najcięższego produktu	kg.	Liczba osób potrzebnych do montażu	1 Ludzie
Ilość betonu	NaN m ³	Czas montażu	1 Godziny otwarcia
Liczba fundamentów	NaN	Głębokość wykopu	NaN m ³