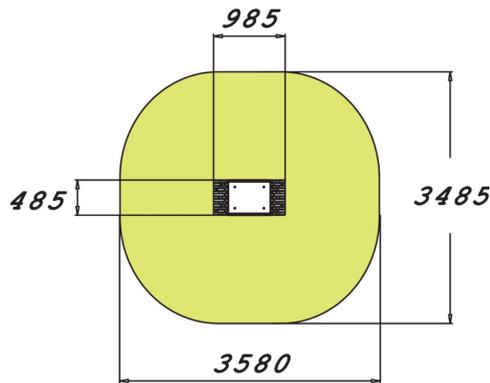


300 mm hohe Box für niedrige Sprünge. Die Box kann entweder für schnelles Springen genutzt werden oder für langsames Stepping. Springen erhöht die Herzfrequenz und stärkt die Beinmuskeln und Knochen. Box-Kniebeugen, bei denen man so tief in die Hocke geht, bis man auf der niedrigsten Box zum Sitzen kommt, sind eine hervorragende Übung für Menschen mit Knieproblemen. Das Gewicht liegt auf den Fersen, der Unterschenkel bleibt so senkrecht wie möglich und die Knie werden die gesamte Zeit nach außen gedrückt. Die Box kann auch für erhöhte Liegestütze und Dips genutzt werden.



Produkt, Länge	985
Breite	485
Höhe	300
Maximale Fallhöhe, MM	300
Sicherheitsinformationen	EN 16630, EN 1176-1 TÜV
Installationszeit h (1)	1
Befestigungsart	deep_mounting surface_mounting