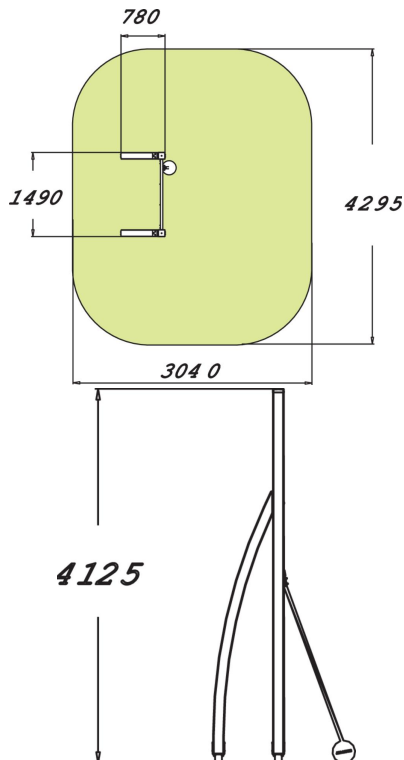


# MEDICINE BALL THROW



Medicine ball throw on 4130 mm korkea pystysuora seinä, johon on köydellä kiinnitetty pallo. Palloa voi heitellä seinään monesta suunnasta: vartalon sivuilta, jalkojen välistä tai suoraan edestä. Edestä heitettäessä harjoitusta voi tehostaa pitämällä kätet pallon alla ja käymällä kyykyssä ennen jokaista heittoa. Palloa voi myös itsessään käyttää lisäpainona esimerkiksi kyykyissä. Kokeneet harrastajat voivat tehdä seinää vasten käsinseisontoja tai käsinseisontapunnerruksia. Pallonheitto kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä vahvistaa koko kehon lihaskestävyyttä.



Tuotteen pituus, mm	780
Tuotteen leveys, mm	1490
Tuotteen korkeus, mm	4125
Tilantarve korkeus, mm	4125
Turvallisuustiedot	EN 16630 TÜV
Asennusaika (1 hlö), h	4
Perustusvaihtoehdot	Syväperustus Pintaperustus