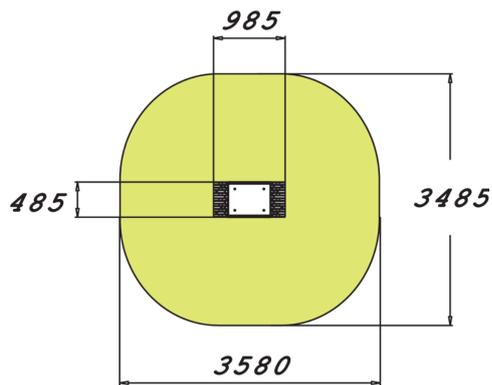




Box de 300 mm de hauteur pour les petits sauts. Le box peut être utilisé pour les sauts à grande vitesse ou comme tremplin plus lent. Le fait de sauter augmente le rythme cardiaque et renforce les muscles des jambes et les os. Les squats de box, qui consiste à se baisser pour s'asseoir sur le box le plus bas, sont excellents pour les personnes ayant des problèmes de genoux. Maintenir le poids sur les talons, avec la jambe inférieure autant à la verticale que possible et en poussant les genoux vers l'extérieur en permanence. Le box peut également être utilisé pour les pompes debout et les flexions.



Longueur du produit (mm)	985
Largeur du produit (mm)	485
Hauteur du produit (mm)	300
Hauteur de chute libre (mm)	300
Certification	EN 16630, EN 1176-1 TÜV
Temps de montage, h (1 p.)	1
TYPE DE FONDATION	deep_mounting surface_mounting
Coloris pour éléments bois	

