



Noir/gris sont les couleurs standard. Tous les codes RAL sont possibles.

Type	OFS100364
Dim.	138 x 90 x 123 cm
Espace néc.	440 x 390 cm
Montage	Fixations en béton
Poids	70 kg
Volume	0,6 m ³



Chaque appareil est prévu d'une étiquette «utilisation» en pictogrammes avec avertissement prévention.

Waistline and Surf Comb.

Fonction waistline

Assouplissement en mouvement en utilisant essentiellement la partie inférieure de la colonne vertébrale sous l'impulsion des abdominaux obliques et des muscles lombaires mobiles.

Fonction surf

Renforcement du bas du dos, des abdominaux transversaux et des fessiers latéraux. Amélioration de la coordination des muscles cités ci-dessus en amélioration de la résistance et de la coordination du bas du dos / tronc et des hanches.

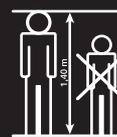
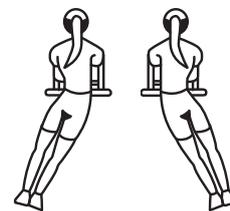
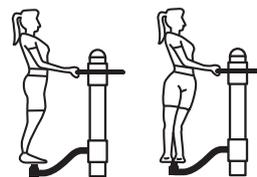
Utilisation waistline

- Attraper la poignée avec les deux mains. Prendre place sur le disque. Placer les pieds parallèlement. Déplacer les pieds de gauche à droite. Placer les pieds parallèlement.

Utilisation surf

- Serrez la poignée, montez sur la marche et bougez les jambes de droit à gauche, sans décoller les pieds des marches.

Waist/Surf



!
Niet geschikt voor personen kleiner dan 1,40 meter
Les appareils de fitness sont utilisables pour toute personne mesurant au minimum 1,40 m.

OFS
Outdoor Fitness Systems
www.o-f-s.eu

Mijnwerkerslaan 33/3
B-3550 Heusden-Zolder
info@o-f-s.eu
T. +32(0)11 72 96 50