

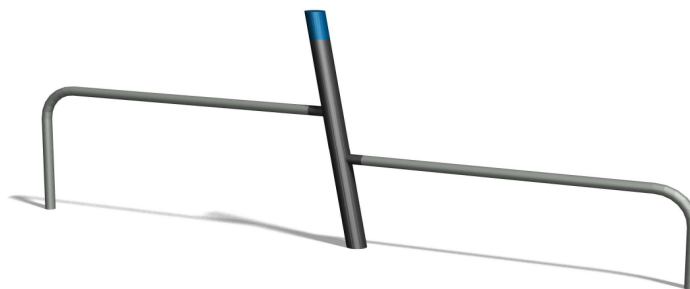


Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht. Mit übersichtlichen Übungsanleitungen.
 Version steel: Stahlpfosten verzinkt und lackiert nach Wahl. Version nature: Holzpfosten in naturgewachsenen, unbehandelten Robinien Stämmen.

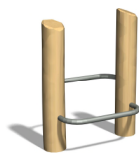
S'entraîner avec son propre poids du corps. Avec mode d'emploi clair. Version steel : poteau zingué et couleur selon charte. Version nature : poteaux en bois de robinier massif naturel.



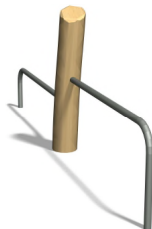
TF.5030 Brust und Trizeps /
Pectoraux et triceps



TF.5024 Arme, Beine, Bauch, Rücken /
Bras, jambes, abdos et dos



TF.5030.r



TF.5024.r

Alter / Age	10+	Auch für Vitaparcours geeignet / Egalement adapté pour les Parcours Vita	/	††		
Trainingseffekt	Kardio, fit bleiben, Kraft, abnehmen				steel	nature
Effet de l'entraînement	Cardio, rester en forme, force					

TF.5030	/r	Liegestützer / Push up
TF.5024	/r	Beamjumps / Beam jumps

