(주)삼형스포메디
Samhyung Sports Medical

<제품사양서>

야외용 운동기구

제 품 명	윗몸일으키기+허리돌리기	물품분류번호	49201612
모 델 명	GSFFX-026	물품식별번호	22525570

규격		
	크기	1790×1570×2060mm
	운동량	1회 운동량 : 5~10분
	사용연령	전 연령층 사용 가 (12세 이하 어린이 사용 시 보호자의 지도 필요)

제원 및 특징

▶ 효과 : 복부, 허리근력 강화 / 복부, 허리근력 강화. 허리, 하복부 유연성 증대

▶ 사용방법 :

A. 윗몸일으키기

1. 기구에 누워 발을 발판 사이에 끼운 후 두 손을 머리 뒤에 받칩니다.
2. 복근에 힘을 주어 상체를 일으킨 후 다시 처음 자세로 돌아갑니다.

B. 허리돌리기

1. 손잡이를 잡고 발판에 양발을 나란히 올립니다.
2. 상체를 고정한 체 발판을 좌우로 돌립니다.

▶ 재질 : 금속

▶ 야외용 도색으로 부식방지효과 탁월