



(주)삼형스포메디
Samhyung Sports Medical

<제품사양서>

야외용 운동기구

제 품 명	허리돌리기+ 달리기	물품분류번호	49201612
모 델 명	GSFFX-028	물품식별번호	22525572

	규 격	크기	2640×760×2060mm
		운동량	1회 운동량 : 5~10분
		사용연령	전 연령층 사용 가 (12세 이하 어린이 사용 시 보호자의 지도 필요)
제 원 및 특 징	▶ 효과 : 복부, 허리근력 강화. 허리, 하복부 유연성 증대 / 심폐지구력 강화, 하체와 허리근력 강화 및 팔과 다리의 상호작용을 돕는다. ▶ 사용방법 : A. 허리돌리기 1. 손잡이를 잡고 발판에 양발을 나란히 올립니다. 2. 상체를 고정한 채 발판을 좌우로 돌립니다. B. 달리기 1. 양발을 발판위에 올리면서 손잡이를 잡습니다. 2. 시선은 정면을 향하고 손잡이를 밀고 당기면서 자연스럽게 달리거나 걷듯 운동합니다. ▶ 재질 : 금속 ▶ 야외용 도색으로 부식방지효과 탁월		