



FITNESS EXTÉRIEUR

Appareils multifonctions de plein air

CATALOGUE 2025

HFS GROUP

온몸노젓기



1회당
10~20회
반복 동작
휴식 후 2~3회 반복



등허리지압기



30초~1분
반복 동작
휴식 후 2~3회 반복



1265 x 905 x 2060

 25028777

온몸노젓기



1회당
10~20회
반복동작
음식 후 2~3회 반복



입식자전거운동



1~2분
반복동작
음식 후 2회 반복

1695 x 905 x 2060

 25028779

온몸노젓기



1회당
10~20회
반복 동작
휴식 후 2~3회 반복



다리뺨치기



10~20회
반복 동작
휴식 후 2~3회 반복



1745 x 905 x 2060

 25028782

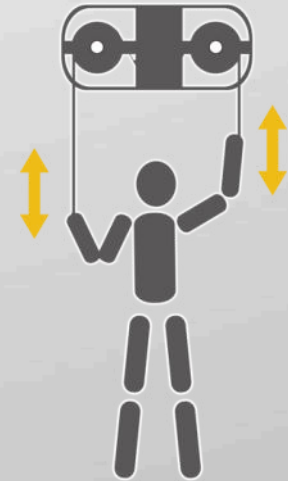
온몸노젓기



1회당
10~20회
반복 동작
휴식 후 2~3회 반복



양팔줄당기기



1회당
1~2분
휴식 후 2~3회 반복

1465 x 950 x 2600

25028778

온몸노젓기



1회당
10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복
무릎을 굽혀 허벅지를 움직



1565 x 905 x 2060

 25028776

하늘걷기



마라톤운동



기본자세



1~2분

반복동작

휴식 후 2~3회 반복



2810 x 860 x 2060

 24328948

하늘걷기



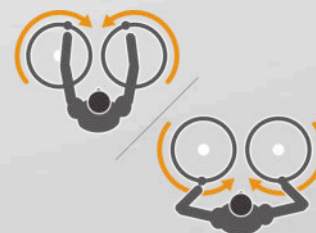
기본자세



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



어깨근육풀기



1분~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1분~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

2110 x 1080 x 2060

 24328947

하늘걷기



기본자세



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



옆파도타기



1~2분
반복동작
휴식 후 2회 반복



2125 x 930 x 2060

 24328950

하늘걷기

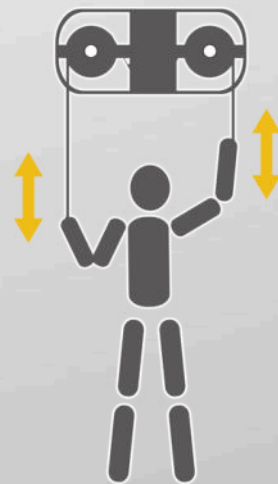


기본자세



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

양팔줄당기기



1회당
1~2분
휴식 후 2~3회 반복



2050 x 860 x 2600

 24328949

마라톤운동



등허리지압기



2020 x 710 x 2060

 24328953

마라톤운동



옆파도타기



2295 x 930 x 2060

 24328952

마라톤운동



온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

무릎을 굽혀 허벅지를 움직



2320 x 620 x 2060

 24328951

어깨근육풀기



좌식자전거운동



1990 x 1080 x 2060

 24328959

어깨근육풀기



1분~2분
반복동작
음식 후 2~3회 반복



1분~2분
반복동작
음식 후 2~3회 반복



온몸근육풀기



30초~1분
반복동작
음식 후 2회 반복



기구 옆으로 선 자세



30초~1분
반복동작
연속해서 2회 반복
음식 후 2회 반복



1355 x 1080 x 2060

 24328958

좌식자전거운동



온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

무릎을 굽혀 허벅지를 움직

2030 x 620 x 2060

 24328957

좌식자전거운동



온몸근육풀기



기구 옆으로 선 자세



1765 x 940 x 2060

 24328956

입식자전거운동



1~2분
반복운동
식사 후 2회 반복

좌식자전거운동



1~2분
반복운동
식사 후 2회 반복



2160 x 620 x 2060

 24328955

입식자전거운동



1~2분
반복동작
휴식 후 2회 반복



다리뻗치기



10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1970 x 620 x 2060

24328954

온몸역기내리기

온몸역기올리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복



1950 x 800 x 2060

 24328908

온몸역기내리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복



자유평행봉



10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



10회정도
반복동작
휴식 후 2회 반복

2060 x 800 x 2060

 24328909

온몸역기내리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복



윗몸일으키기



1. 그림과 같이 기구에 앉은 후 무릎을 모아 다리를 살짝 펴주세요.



2. 무릎을 모아 가슴쪽으로 당기신 후 다시 처음 자세로 돌아가십시오.

10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1. 기구에 누운 후 양팔로 머리를 감쌉니다.
2. 양팔은 발걸이에 발목을 걸어 주십시오.



3. 그림과 같이 상체를 완전히 일으켜지 말고 머리와 어깨까지만 올렸다 내렸다를 반복해 주십시오.

10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1645 x 1470 x 2060

 24328961

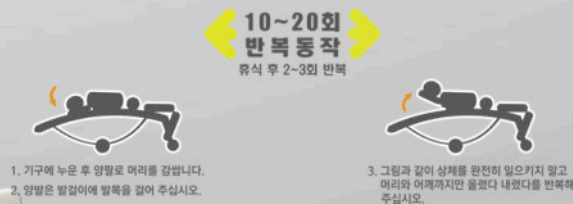
다리벨치기



10~20회
반복 동작
휴식 후 2~3회 반복



윗몸일으키기



1655 x 1470 x 2060

24328960

온몸역기올리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복



온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

무릎을 굽혀 허벅지를 움직입니다



1780 x 690 x 2060

 24328910

온몸역기올리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복



온몸근육풀기



30초~1분
반복동작
휴식 후 2회 반복



기구 옆으로 선 자세



30초~1분
반복동작
반대쪽 팔로 번갈아 반복동작
휴식 후 2회 반복



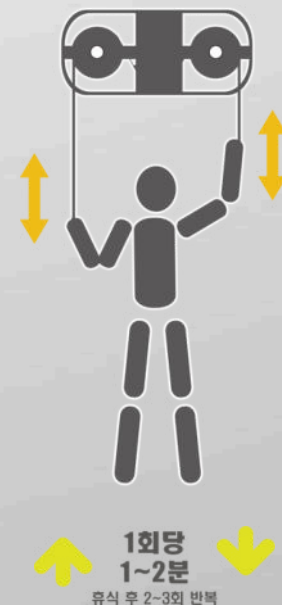
1515 x 940 x 2060

 24328911

옆파도타기



양팔줄당기기



1535 x 930 x 2600

24328912

옆파도타기

온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



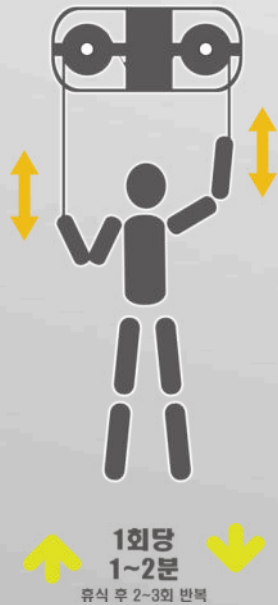
30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

무릎을 굽혀 하체운동 완성

1635 x 930 x 2060

24328913

양팔줄당기기



온몸근육풀기



1295 x 940 x 2600

 24328914