

FITNESS EXTÉRIEUR

Appareils haut de gamme de plein air

CATALOGUE 2025

HFS GROUP



HEALTH FIT & SPORT

A VOTRE SERVICE DEPUIS 1995

K-NSB

온몸노젓기



1회당
10~20회 반복 동작
휴식 후 2~3회 반복



1470 x 1010 x 2060

 25028775

K-NSC

하늘걷기



기본자세

1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



2640 x 920 x 2060

 24328931

K-NE

거꾸로매달리기



870 x 1280 x 1670

 24328962

K-NSF

마라톤운동



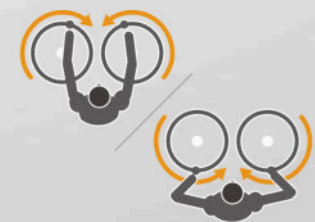
1~2분
반복운동
효과 2~3일 간격

2980 x 620 x 2060

 24328932

K-NSG

어깨근육풀기



1분~2분
반복 동작
일주일 2~3회 반복



1분~2분
반복 동작
일주일 2~3회 반복

1580 x 1080 x 2060

 24328933

K-NSH

등허리지압기



1460 x 750 x 2060

 24328934

K-NSJ

입식자전거운동



1920 x 620 x 2060

 24328935

K-NSJ1

좌식자전거운동



2400 x 620 x 2060

 24328936

K-NSK

온몸역기내리기



2000 x 800 x 2060

 24328937

K-NSL

다리뻐치기

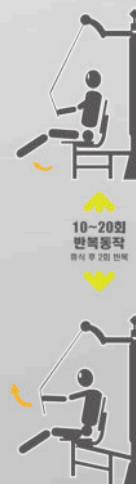


2020 x 620 x 2060

 24328938

K-NSM

온몸역기올리기



1900 x 690 x 2060

 24328939

K-NSN

자유평행봉



2120 x 720 x 2060

 24328940

K-NSO

옆파도타기



1610 x 930 x 2060

 24328941

K-NSP

자유철봉

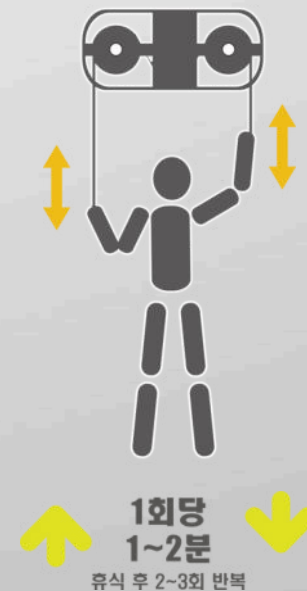


1620 x 700 x 2060

 24328942

K-NSQ

양팔줄당기기



1460 x 730 x 2600

 24328943

K-NSR

온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



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

1660 x 620 x 2060

 24328944

K-NST

온몸근육풀기



기구물 마주 선 자세



30초~1분
반복동작
휴식 후 2회 반복

기구 옆으로 선 자세



30초~1분
반복동작
반대쪽 옆으로 선 자세로 2회 반복
휴식 후 2회 반복

1130 x 940 x 2060

 24335814

K-NSU

윗몸일으키기



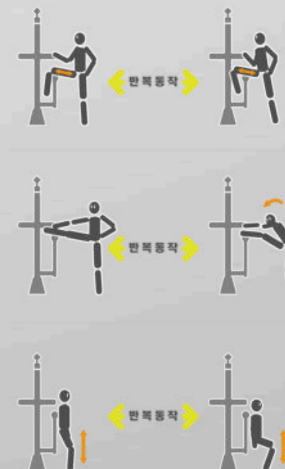
- 10~20회 반복 동작**
완식 후 2~3회 반복
1. 그릴과 같이 다리를 모아 가슴으로 무릎을 닿게주세요.
2. 다리를 붙인 상태에서 팔자전개로 목 뒤편 후 치골 자세로 돌아옵니다.
- 10~20회 반복 동작**
완식 후 2~3회 반복
1. 그릴과 같이 다리를 모아 후 무릎을 모아 다리를 살짝 펴주세요.
2. 무릎을 모아 가슴쪽으로 팔기인 후 다시 치골 자세로 돌아가십시오.
- 10~20회 반복 동작**
완식 후 2~3회 반복
1. 가구에 누운 후 양팔로 머리를 잡습니다.
2. 양팔은 발끝까지 팔목을 걸쳐 주십시오.
3. 그릴과 같이 상체를 완전히 일으키자 발고 목뒤에 매개하지만 등이나 내장다를 반죽해 주십시오.
- 10~20회 반복 동작**
완식 후 2~3회 반복
1. 가구에 누운 후 양팔로 머리를 잡습니다.
2. 양팔은 발끝까지 팔목을 걸쳐 주십시오.
3. 머리와 목의 힘으로 천천히 상체를 움직이십시오.
4. 다시 치골자세로 돌아옵니다.

1290 x 1470 x 2060

 24328945

K-NSV

허벅지근육풀기



830 x 1150 x 2060

 24328946