

HEALTH FIT & SPORT

A VOTRE SERVICE DEPUIS 1995

CATALOGUE PRODUITS

FITNESS MULTIFONCTION

Appareils de plein air.

Renforcement et mobilité.

Route de Taillepied 44

1095 Lutry, Suisse

direction@healthsport.ch

+41 21 903 57 67

healthsport.ch

온몸노젓기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸노젓기



1회당
10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복





등허리지압기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
등·허리지압기
체로영



30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1265 x 905 x 2060

25028777

온몸노젓기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸노젓기



1회당
10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복





입식자전거운동

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
입식자전거운동



1~2분
반복동작
휴식 후 2회 반복

1695 x 905 x 2060

25028779

온몸노젓기







다리뻗치기





1745 x 905 x 2060

25028782

온몸노젓기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸노젓기



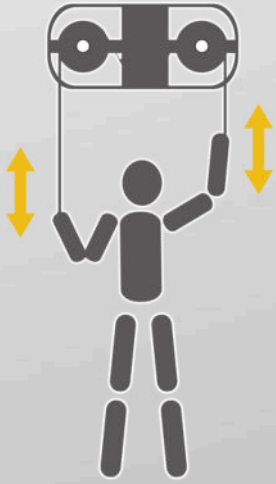
1회당
10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복





양팔줄당기기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
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

1565 x 905 x 2060

25028776

하늘걷기

마라톤운동







기본자세



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복





2810 x 860 x 2060

24328948

하늘걷기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
하늘걷기





어깨근육풀기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
어깨근육풀기



2110 x 1080 x 2060

24328947

하늘걷기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
하늘걷기



기본자세



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



옆파도타기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
옆파도타기



1~2분
반복동작
휴식 후 2회 반복



2125 x 930 x 2060

24328950

하늘걷기





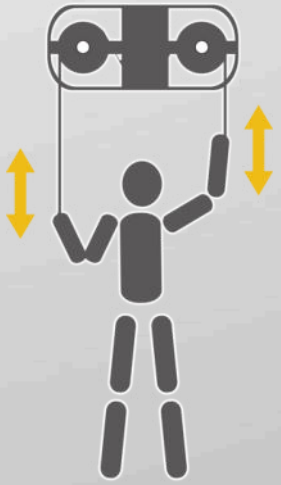
기본자세



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

양팔줄당기기





1회당
1~2분
휴식 후 2~3회 반복



2050 x 860 x 2600

24328949

마라톤운동

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
마라톤운동





등허리지압기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
등 · 허리지압기
체로영



2020 x 710 x 2060

24328953

마라톤운동

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
마라톤운동





옆파도타기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
옆파도타기



2295 x 930 x 2060

24328952

마라톤운동

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
마라톤운동





온몸허리돌리기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



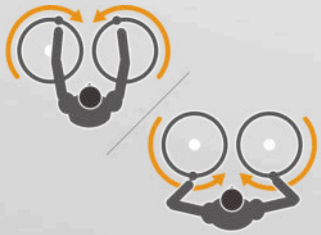
30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

2320 x 620 x 2060

24328951

어깨근육풀기







좌식자전거운동







1990 x 1080 x 2060

24328959

어깨근육풀기









온몸근육풀기







1355 x 1080 x 2060

24328958

좌식자전거운동

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
좌식자전거운동





온몸허리돌리기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸허리돌리기



2030 x 620 x 2060

24328957

좌식자전거운동





온몸근육풀기









1765 x 940 x 2060

24328956

입식자전거운동

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
입식자전거운동



1~2분
반복동작
휴식 후 2회 반복



좌식자전거운동

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
좌식자전거운동



1~2분
반복동작
휴식 후 2회 반복

2160 x 620 x 2060

24328955

입식자전거운동





1~2분
반복동작
휴식 후 2회 반복



다리뻗치기





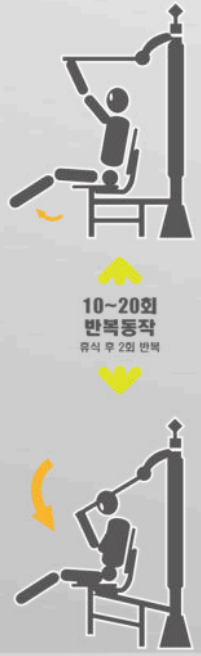
10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

1970 x 620 x 2060

24328954

온몸역기내리기







온몸역기올리기





1950 x 800 x 2060

24328908

온몸역기내리기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸역기내리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복





자유평행봉

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
윗몸일으키기



2060 x 800 x 2060

24328909

온몸역기내리기

윗몸일으키기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸역기내리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복





KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
윗몸일으키기

10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1. 그림과 같이 기구에 앉은 후 무릎을 모아 다리를 살짝 펴서 드세요.



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

10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1. 기구에 누운 후 양발로 머리를 감쌉니다.
2. 양발은 발걸이에 발목을 걸어 주십시오.



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

1645 x 1470 x 2060

24328961

다리뻗치기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
다리뻗치기



10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복





윗몸일으키기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
윗몸일으키기

10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1. 그림과 같이 기구에 앉은 후 무릎을 모아 다리를 살짝 펴서 드세요.



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

10~20회
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



1. 기구에 누운 후 양발로 머리를 감쌉니다.
2. 양발은 발걸이에 발목을 걸어 주십시오.



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

1655 x 1470 x 2060

24328960

온몸역기올리기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸역기올리기



10~20회
반복동작
휴식 후 2회 반복





온몸허리돌리기

KOREA LIVING SPORTS
이용방법 영상
kls@kls.or.kr
http://kls.kr
온몸허리돌리기



1~2분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복



30초~1분
반복동작
휴식 후 2~3회 반복

1780 x 690 x 2060

24328910

온몸역기올리기







온몸근육풀기



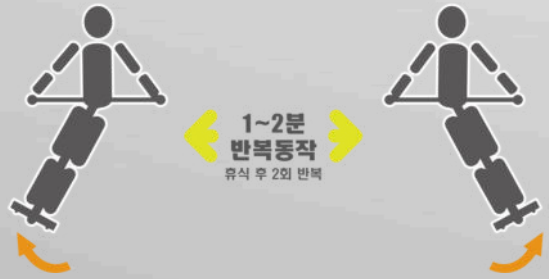


1515 x 940 x 2060

24328911

옆파도타기





양팔줄당기기







1535 x 930 x 2600

24328912

옆파도타기







온몸허리돌리기





1635 x 930 x 2060

24328913

양팔줄당기기





1회당
1~2분
휴식 후 2~3회 반복



온몸근육풀기





1295 x 940 x 2600

24328914