Elemento biosaludable cintura



Biosaludable cintura

Descripción

Biosaludable cintura que ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura, cadera y espalda. Refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.
Los colores podrían variar.
NOTA IMPORTANTE: Indicar en observaciones del pedido si se va a instalar en arena u hormigón.

Características técnicas

Medidas: 1800 x 1600 x 1350 mm

Función: Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura, cadera y espalda. Refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.

Uso: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 2 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: No fuerze el giro de cadera, la medida de la aplitud es llevar los pies sin mover los hombros de manilla a manilla. No suelte la manilla hasta el final del ejercicio.

