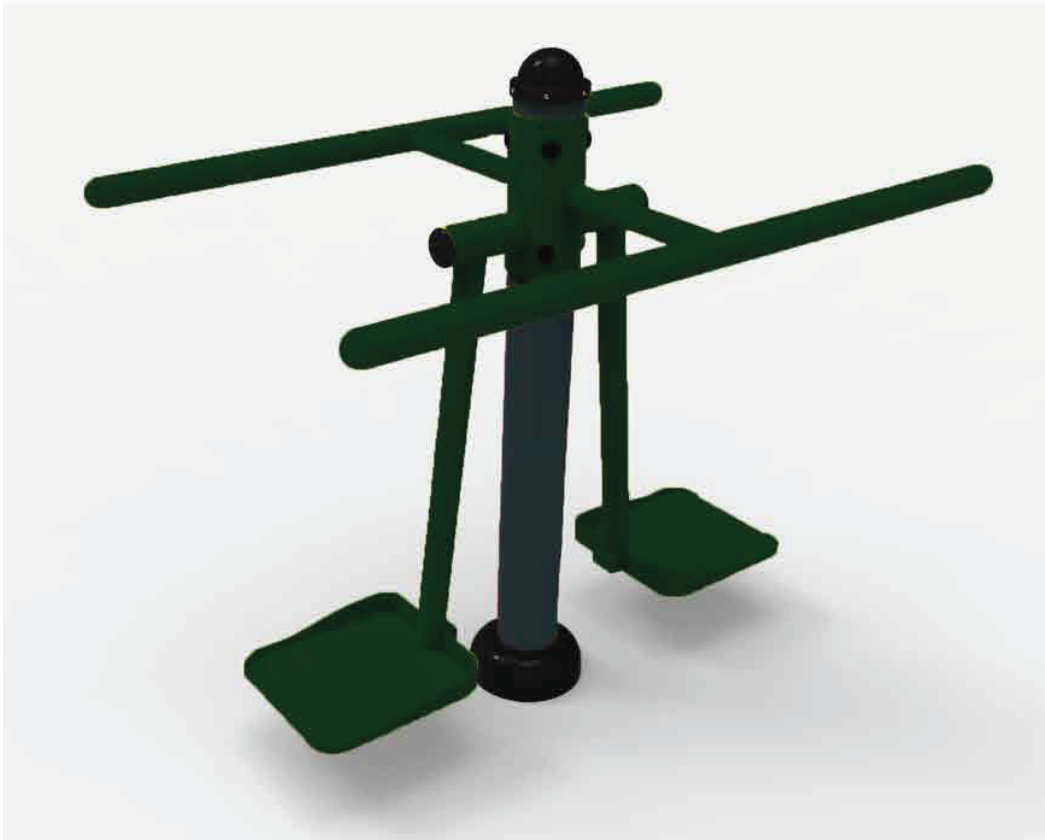
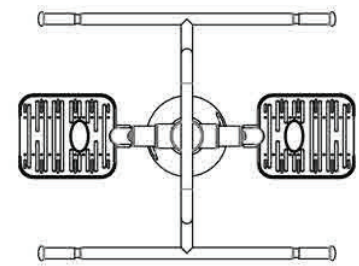
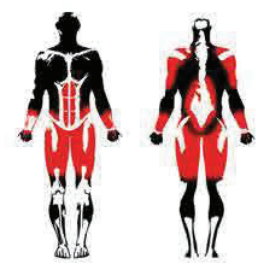


Advertencia:
NO APTO PARA NIÑOS

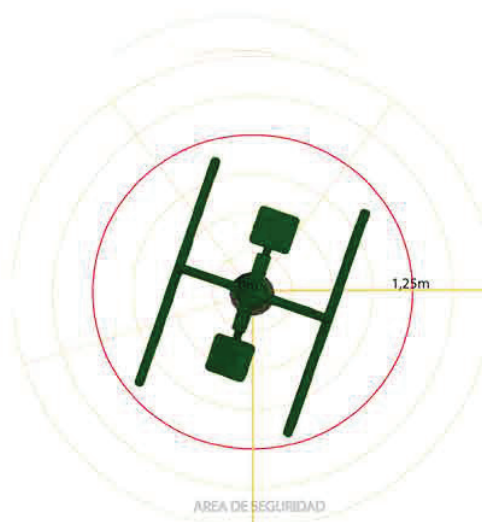
EN 16630





Función: Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo. Recomendado para personas de todas las edades. Ejercita la columna y la cadera.

Uso: Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes de un lado a otro, sin realizar grandes amplitudes en el balanceo.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 30 segundos con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio que requiere un estado de forma de la cadera adecuado. Si tiene problemas de articulaciones de cadera o espalda, consulte al médico antes de realizarlo.