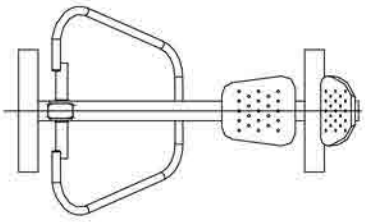
Advertencia:
NO APTO PARA NIÑOS

EN 16630



Función: Refuerza la musculatura de los miembros superiores así como de los músculos pectorales. Mejora la función cardiopulmonar.

Uso: Siéntese en el aparato y sitúe los pies en los pedales. Agarre las asas con ambas manos y simule el movimiento de remar. Se recomienda inspirar al acercar los remos y expirar al alejarlos.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 5 series de 20 repeticiones cada una o 3 series de 30 segundos cada una, en ambos caso con descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: La espalda debe estar totalmente en contacto con el respaldo del asiento durante todo el ejercicio.