Elemento biosaludable columpio

Warning: Attempt to read property "categoria_id" on null in **/var/www/vhosts/b2sport.es/httpdocs/ficha-descar[illegible]ne 250**



REF: ST-Z01X

Estación biosaludable columpio que desarrolla y refuerza la musculatura de piernas y cintura, en concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

Descripción

Función: Desarrolla y refuerza la musculatura de piernas y cintura, en concreto de cuadriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.
Uso: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.
Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 12 repeticiones, cada una con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.
Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar.
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 500 x 1530 mm

