

EL PONY

Función: Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen, espalda y pecho, permitiendo un completo movimiento de las extremidades. Mejora la capacidad cardiopulmonar. Adecuado para personas de diferentes edades, excepto niños.

Uso: Colóquese sobre el asiento, agarre las asas con ambas manos y empuje los pedales hacia delante llegando a una posición de espalda derecha. El movimiento debe ser acompasado y no violento.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomienda 3 series de 10 repeticiones cada una, con un descanso de 10 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza en extremidades superiores e inferiores. Si nota alguna molestia, pare el ejercicio.

Medidas: 1060 x 600 x 1160 mm.

Área de seguridad: 1500 x 2500 mm.

