

LA CINTURA

Función: Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de la cintura y espalda, refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar. Es aconsejable para todas las edades excepto niños.

Uso: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire sobre su propio cuerpo de un lado a otro de forma no violenta.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 2 minutos cada una con un descanso de 30 segundos entre serie y serie.

Nota: No suelte la manilla hasta el final del ejercicio.

Medidas: 1600 x 1270 mm.

Área de seguridad: 2000 x 1500 mm.

