

BICICLETA

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones superiores e inferiores. Mejora y aumenta la capacidad cardio - pulmonar.

Se trata de un ejercicio de baja intensidad y que por lo tanto no requiere de unas condiciones máximas de uso. Se recomienda un ejercicio mínimo de 10 minutos.

Nota: El movimiento piernas-brazos debe ser acompasado. No es necesario realizar una fuerza excesiva con los brazos para hacer el ejercicio.

Medidas: 1282 x 840 x 905mm

