

## EL BAÚL

*Función:* Mejora las articulaciones, flexibilidad y la musculatura de hombros y cadera, ayudando a estirar los músculos de cintura y espalda.

*Uso:* Apoye su espalda contra el equipo, agarrando la barra con ambas manos y lentamente doble su cuerpo hacia atrás. También puede ser usado para realizar flexiones. En este caso, con los pies en el suelo sujete los arcos y separe el cuerpo de forma que al flexionar los brazos caigan a la altura del pecho.

*Realización:* Se recomienda 3 series de 10 segundos cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie. Para las flexiones 3 series de 10 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

*Medidas:* 1200 x 680 x 1030 mm.

*Área de seguridad:* 1600 x 1200 mm.

