

## EL COLUMPIO

*Función:* Refuerza y desarrolla la musculatura de pierna y cintura, en concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

*Uso:* Colóquese en el asiento con la espalda perfectamente apoyada en el respaldo 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 con un descanso de 30 segundos entre serie y serie.

*Nota:* Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar

*Medidas:* 1990 x 420 x 1550 mm.

*Área de seguridad:* 2700 x 1500 mm.

