

EL SURF

Función: Refuerza la actividad cardiaca y respiratoria. Desarrolla la musculatura intercostal, cadera, abdomen y espalda. Mejora la coordinación y el equilibrio. Ejercita la columna y la cadera.

Uso: Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes de un lado a otro, sin realizar grandes amplitudes en el balanceo.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 30 segundos con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio que requiere un estado de forma de la cadera adecuado. Si tiene problemas de articulaciones de cadera o espalda, consulte a su médico antes de realizarlo. Cuando es realizado por niños es necesario la supervisión de un adulto.

Medidas: 1130 x 760 x 1560 mm.

Área de seguridad: 2100 x 31000 mm.

