

EL VOLANTE

Función: Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de las articulaciones de los hombros, muñecas, codos y clavícula.

Uso: Sujete cada manilla con una mano y gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj. Cambie de sentido en cada serie.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 1 minuto por brazo.

Nota: La posición del cuerpo debe ser equidistante a los volantes. El ejercicio debe realizarse lentamente, sin movimientos bruscos y de forma acompasada.

Medidas: 960 x 1110 x 1285 mm.

Área de seguridad: 2100 x 2600 mm.

