

ESQUÍ DE FONDO

Función: Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores y mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Adecuado para gente de todas las edades menos los niños.

Uso: Subido en los estribos y sujetándose a las manillas, mueva las piernas y los brazos como si estuviese caminando.

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

Nota: Al disponer el aparato de partes móviles, tenga mucho cuidado al subir y bajar del mismo.

Medidas: 1460 x 1100 x 1450 mm.

Área de seguridad: 1500 x 2500 mm.

