

ESTIRAMIENTO

Función: Refuerza los miembros inferiores y mejora la flexibilidad de y estabilidad de los miembros superiores e inferiores.

Uso: Salte para tocar los distintos niveles de dificultad, puede realizarse con saldo en estático o bien con una pequeña carrera. El salto debe ser lo más vertical posible.

Realización: Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomiendan 3 saltos por nivel.

Nota: se trata de un ejercicio que fuerza la articulación de la rodilla por lo hay que extremar la prudencia en su realización.

Medidas: 1430 x 2790 mm.

Área de seguridad: 2000 x 2000 mm.

