

EL STEP COMBINADO

Función: Ayuda a mejorar la flexibilidad y musculatura de las piernas y de la cadera y cintura.

Uso: Agarre las asas con ambas manos, colóquese sobre los pedales y haga el movimiento de subir y bajar escaleras.

Realización: Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomiendan 3 series de 2 minutos con un descanso de 5 segundos entre serie y serie, tanto para el Step como para la cintura.

Nota: se puede alternar el ejercicio de Step con el de cintura para bajar la intensidad del mismo.

Medidas: 1130x565x1400 mm

