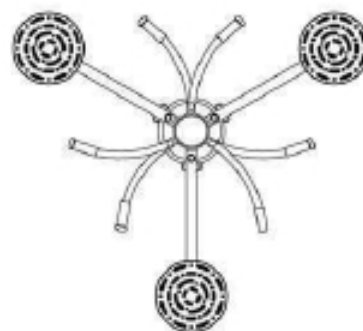




Advertencia:
NO APTO PARA NIÑOS



EN 16630



Función: Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura, cadera y espalda. Refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.

Uso: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 2 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: No fuerze el giro de cadera, la medida de la amplitud es llevar los pies sin mover los hombros de manilla a manilla. No suelte la manilla hasta el final del ejercicio.

