



Medidas:
1050x900x1440 mm.

Área de seguridad:
2000x3000 mm.

Peso aproximado: 48 kg.

Función:
Refuerza la musculatura de la cintura y mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo.
Recomendado para personas de todas las edades.
Ejercita la columna y la cadera.



Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes de un lado a otro, sin realizar grandes amplitudes en el balanceo.

Se recomiendan 3 series de 30 segundos con un descanso de 5 segundo entre serie y serie.

