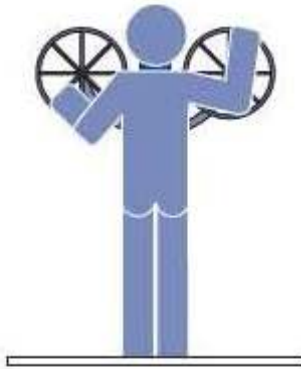




AUTOMOVILISMO

modo de empleo

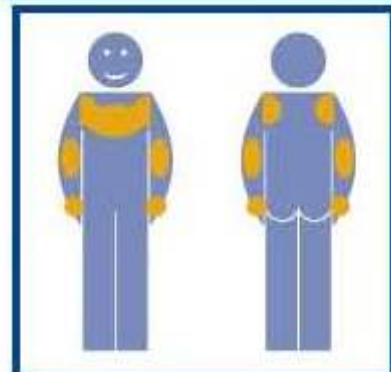


Colócate enfrente de las ruedas con las rodillas ligeramente flexionadas. Agarra las manillas y gíralas en la dirección de las agujas del reloj y viceversa.

Realiza esta operación entre 1-3 veces. Repite este ejercicio varias veces.

beneficios físicos

Recuperación y ayuda a la flexibilidad de las extremidades superiores. Desarrolla los brazos y muñecas. También mejora las funciones cardio respiratorias.



Advertencia: Consulta a tu médico antes de realizar estos ejercicios. Los niños deben ser supervisados por un adulto.