

CAMINO



modo de empleo

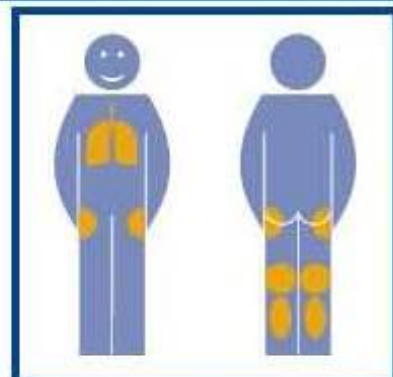


Subido en los extribos y sujetándote de las manillas, mueve las piernas en sentido de marcha, como si estuvieses caminando.

Realiza esta operación entre 1 y 3 veces. Repite este ejercicio 10 ó 20 veces.

beneficios físicos

Fortalece las funciones cardíaca y pulmonar, desarrollando la musculatura de piernas y cadera y mejorando la flexibilidad, coordinación y estabilidad de los miembros inferiores.



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