



EQUITACIÓN

modo de empleo

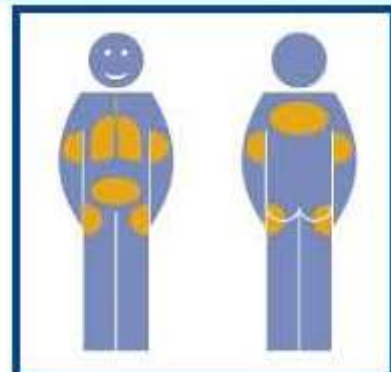


Siéntate y coloca los pies sobre los estribos. Sujeta con ambas manos el manillar. Estira y contrae las piernas a la vez que flexionas los brazos hacia dentro y hacia fuera.

Realiza esta operación entre 1 y 3 veces. Repite el ejercicio unas 10-20 veces.

beneficios físicos

Refuerza la actividad cardíaca y respiratoria, desarrolla los músculos de brazos, piernas, cintura, abdomen y espalda, a la vez que mejora la coordinación entre los cuatro miembros.



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