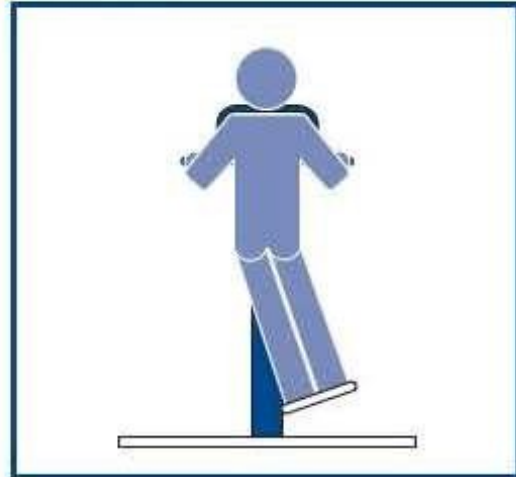
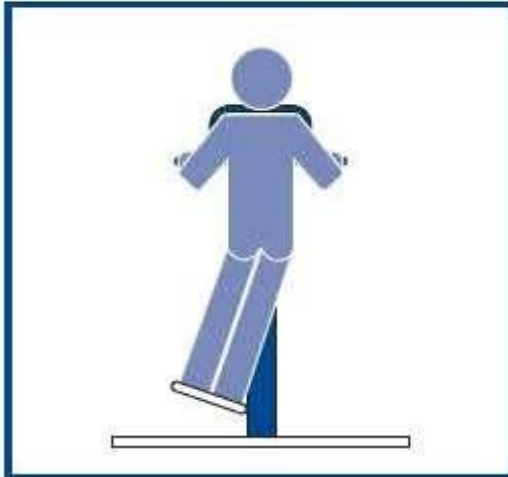


## SURF

### modo de empleo



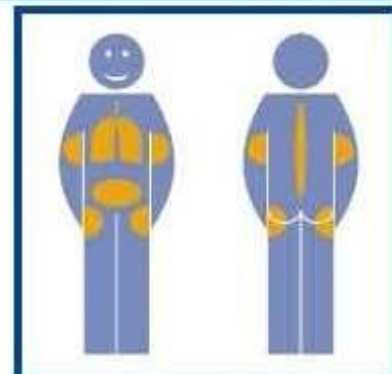
Sube a la plataforma y sujétate fuertemente de las manillas. Mueve las piernas a ambos lados en balanceo. Ten cuidado de no realizar este ejercicio violentamente.

Realiza esta operación entre 3-5 veces. Repite este ejercicio 5-10 veces.

### beneficios físicos

Refuerzo de la función cardiaca y pulmonar, y coordinación general del cuerpo, mejorando la circulación y el sistema digestivo.

Ejercita la columna vertebral y la cadera.



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