

SWING

modo de empleo

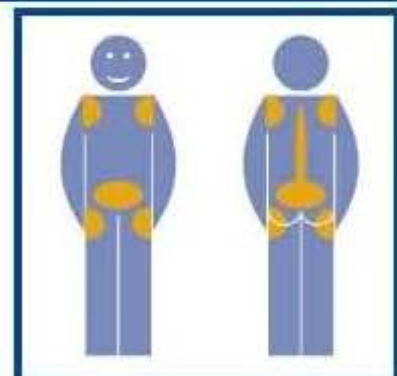


Súbete a la plataforma y sujétate fuertemente de las manillas. Gira el cuerpo a ambos lados en balanceo. Ten cuidado de no realizar este ejercicio violentamente.

Realiza esta operación entre 1-3 veces. Repite este ejercicio 8-15 veces.

beneficios físicos

Refuerzo de la musculatura abdominal, lumbar y hombros mejorando la flexibilidad y la agilidad de la columna vertebral y articulación de la cadera. Bueno para mejorar la figura.



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