

ESQUÍ

modo de empleo



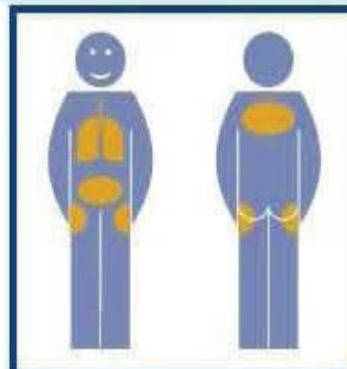
Una vez subido en los estribos, y sujetándote de las manillas, mueve las piernas en sentido de marcha, como si estuvieras caminando.

Realiza esta operación entre 3 y 5 veces. Repite el ejercicio unas 5 ó 10 veces.

beneficios físicos

Refuerza la actividad cardíaca y respiratoria, ayudando al desarrollo de la musculatura intercostal, cadera, abdomen y espalda.

Es efectivo para la cura de la espondilosis cervical, refuerzo de los músculos lumbares, hombro rígido, rigidez articular, artritis reumatoide, etc.



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