



## PATINAK – PATINAK – PATINAK



### -ONURAK-

**KOORDINAZIOA GARATZEN DU ETA GORPUTZAREN OREKA INDARTZEN DU, GOIKO ETA BEHEKO ALDEAK TREBATZEN DITUELAKO.**

**MUSKULUEN GAITASUNA ETA MALGUTASUNA AREAGOTZEN DITU. KANPOALDEKO MUSKULU ISKIOTIBIALAK INDARTZEN DITU. SISTEMA KARDIOPASKULARRA INDARTZEN LAGUNTZEN DU.**

### -ERABILERA-

Hankak pedaletan jarri eta heldulekuari eutsi ondo eskuekin.

- Oinezko mugimendua.
- Aurrerantz eta atzerantz pedalekin.
- Gorputza zuzen mantendu.



## -KAMIÑAZPIKO ZIRKUITU BIO OSASUNGARRIA-

### -EZAUGARRIAK-



**-Edukiera: 1 lagun**

**-Neurriak:  
500x1280x1320 zm**

**-Segurtasun eremua:  
228x250 zm**



*ADI: ezokitu ariketa edo jarduera zeure egoera fisikoari!!*