



ESKUKO BIZIKLETA – ESKUKO BIZIKLETA – ESKUKO BIZIKLETA



-ONURAK-

ESKUMUTURREKO ARTIKULAZIOAK ETA GORPUTZAREN GOIKO ALDEA TREBATZEKO BIKAINA DA.

MUGIKORTASUN MURRIZTUA DUTEN PERTSONENTZAT ERE EGOKIA DA.

-ERABILERA-

Eskuak helduleku urdinetan jarri eta mugimendu zirkularrak egin bizikletan bezala:

- Aurrerantz
- Atzerantz



-KAMIÑAZPIKO ZIRKUITU BIO OSASUNGARRIA-

-EZAUGARRIAK-



-Edukiera: 1 lagun

**-Neurriak:
40x1320x1340 zm**

**-Segurtasun eremua:
226x222 zm**



ADI: egokitu ariketa edo jarduera zure egoera fisikoari!!