



ADINEKOENTZAKO ZIRKUITU BIO OSASUNGARRIA



GERRIALDEA – GERRIALDEA – GERRIALDEA



-ONURAK-

BIZKARRAREN BEHEKO ETA GOIKO ALDEA LUZATZEN LAGUNTZEN DU.

MALGUTASUNA HOBETZEN DU ETA SABELALDEKO MUSKULUAK INDARTZEN DITU.

-ERABILERA-

“A” POSTUA:

- Eserita zaudela, eskuak heldulekuan eta hankak pedaletan jarri.
- Eskuak geldituta mantenduz, ezkerrerantz eta eskumarantz mugitu gorputza.

“B” POSTUA:

- Zutik zaudela, eskuak heldulekuan eta hankak pedaletan jarri.
- Eskuak geldituta mantenduz, ezkerrerantz eta eskumarantz mugitu gorputza.



-KAMIÑAZPIKO ZIRKUITU BIO OSASUNGARRIA-

-EZAUGARRIAK-



-Edukiera: 2 lagun

-Neurriak:

550x1600x1300 zm

-Segurtasun eremua:

260x135 zm



ADI: ezohitu ariketa edo jarduerak zure egoera fisikoari!!