



FITNES BIZIKLETA ETA STEP MODULUA



-ONURAK-

STEPAK HANKAK INDARTZEN DITU ETA HAIEN EGOERA KARDIOPASKULARRA HOBETZEN DU.

FITNESSEKO BIZIKLETAK IZTERRAK ETA HANKAK TREBATZEN DITU.

-ERABILERA-

BIZIKLETA:

- Eserita zaudela, eskuak heldulekuan eta hankak pedaletan jarri.
- Aurrerantz zein atzerantz pedaleatu.

STEP:

- Zutik zaudela, eskuak heldulekuan eta hankak pedaletan jarri.
- Hankak gora eta behera gorputza zuzen mantenduz.

-EZAUGARRIAK-



-Edukiera: 2 lagun

-Neurriak:

800x1600x1100 zm

-Segurtasun eremua:

1650x3200 zm



-KAMIÑAZPIKO ZIRKUITU BIO OSASUNGARRIA-

ADI: egokitu ariketa edo jarduerak zure egoera fisikoari!!