



BOLANTEA – BOLANTEA – BOLANTEA



-ONURAK-

BIZKARRAREN BEHEKO ETA GOIKO ALDEA LUZATZEN LAGUNTZEN DU.

MALGUTASUNA HOBETZEN DU ETA SABELALDEKO MUSKULUAK INDARTZEN DITU.

-ERABILERA-

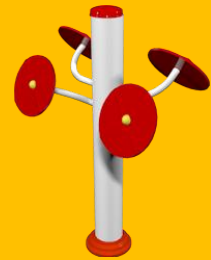
Bi eskuak bolanteetan jarri eta zirkuluak egin behar dira:

- Zirkuluak egin kanporantz
- Zirkuluak egin barrurantz
- Eskumako eskuarekin kanporantz eta ezkerrekoekin barrurantz.
- Eskumako eskuarekin barrurantz eta ezkerrekoekin kanporantz.



-KAMIÑAZPIKO ZIRKUITU BIO OSASUNGARRIA-

-EZAUGARRIAK-



-Edukiera: 2 lagun

-Neurriak:

1000x1200x1700 zm

-Segurtasun eremua:

2000x2200 zm



ADI: ezokitu ariketa edo jarduera zure egoera fisikoari!!