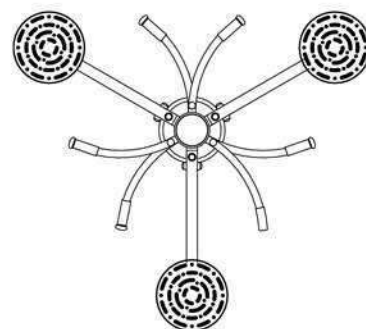




**Advertencia:**  
NO APTO PARA NIÑOS



**EN 16630**



**Función:** Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura, cadera y espalda. Refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.

**Uso:** Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.

**Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 2 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

**Nota:** No fuerze el giro de cadera, la medida de la aplitud es llevar los pies sin mover los hombros de manilla a manilla. No suelte la manilla hasta el final del ejercicio.

