

DESCRIPCIÓN

Fabricado en madera cilindrada de 14cm. Y tratada en autoclave con sales CBK.

OBJETIVOS

- *Desarrollar la musculatura abdominal inferior, superior y oblicua.
- * Trabajar la flexibilidad en general.

DESARROLLO

- *Realizar elevaciones de piernas y movimientos laterales.
- * En posición erguida, realizar elevaciones y giros de piernas.
- * Trabajo de gemelos cuádriceps, lumbares,...

