



24204

Polainas B Fit

Juego de polainas deportivas



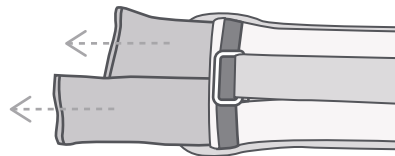
Ver instructivo para su uso adecuado.

Recomendaciones

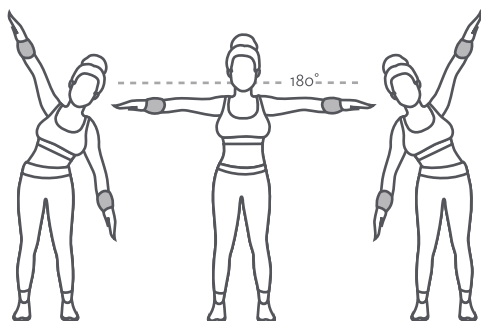
Tips antes de hacer tu rutina de ejercicios:

- Realiza ejercicios de estiramiento para lubricar articulaciones y calentar músculos, de esta manera evitarás lesiones.
- Para resultados favorables, alterna las zonas a trabajar por días.
- Puedes realizar series entre 8 a 20 repeticiones cada una, esto dependerá de tu rendimiento físico y resistencia.
- A continuación te proponemos una serie de ejercicios de pilates para trabajar distintas zonas del cuerpo que podrás practicar cómodamente en casa.
 - Al finalizar tu rutina, retira los sacos de peso de las polainas y lava solo las fundas para evitar malos olores.

Conoce más
del producto
AQUÍ



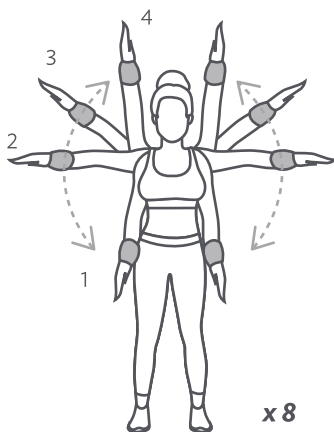
1 Brazos



x 8



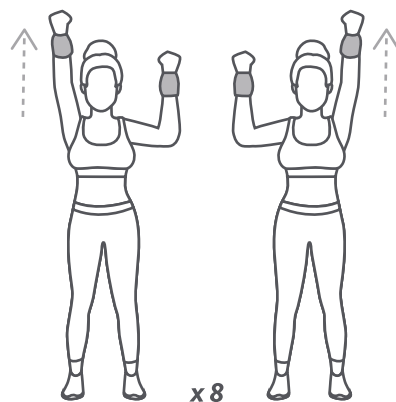
Repetición con ambos brazos.



x 8



- Realiza la secuencia del 1 al 4, con pausas de 10 segundos en cada posición. Regresa a la posición inicial.
- Cada vez que regresas a la posición 1 es una repetición.



x 8



Repetición con ambos brazos.

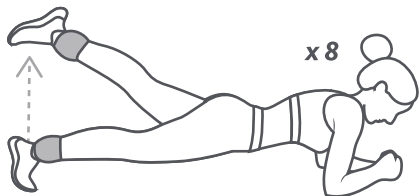
2 Abdomen



x 8



Cada repetición es con ambas piernas.

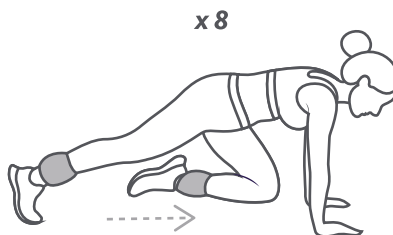


x 8



Repetición con ambas piernas.

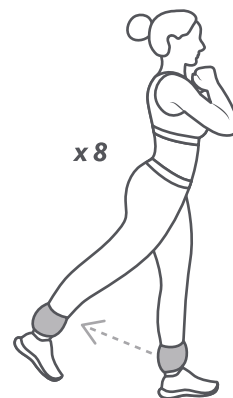
3 Glúteos



x 8

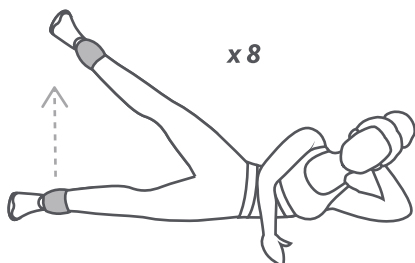


Repetición con ambas piernas.



x 8

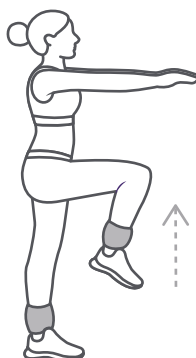
4 Piernas



x 8



Repetición con ambas piernas.



x 8



x 8