

# Aerobic Step

Ref. 5420063001786



- El Aerobic Step es una forma de aeróbic que se practica en todo el mundo por millones de personas.
- La razón de su popularidad es muy sencilla, ofrece un gran entrenamiento para todo el cuerpo sin la necesidad de tener grandes aparatos que ocupan gran espacio.
- El Aerobic Step se practica:
  - 1-para mejorar el aspecto físico.
  - 2-para quemar calorías extra.
  - 3-para quitar el estrés
  - 4-para moldear el cuerpo.
  - 5-para mejorar el bienestar psíquico.
  - 6-para mantenerse en forma.
  - 7-para divertirse, expansionarse y crear amistades.
  - 8-para regular la actividad cardíaca.
- Medidas: ancho 30 cm x largo 90 cm
- Regulable en altura en tres posiciones: 15 cm, 20 cm, 25cm

