



Con los pies en la Crazy Fit, ponga las manos en el pasamanos y doble las rodillas.

- Se ejercitan principalmente la espalda, el abdomen, cadera y las piernas.



Siéntese en la Crazy Fit, doble las piernas y agárrese al pasamanos.

- Se ejercitan principalmente los músculos de las piernas, hombros, músculos de la cintura y abdomen.



Con los pies en la Crazy Fit, ponga las manos en el pasamanos y manténgase en posición recta.

- Se ejercitan principalmente músculos de espalda, brazos y todo el cuerpo.



Siéntese en la Crazy Fit Massage, agárrese al pasamanos y mantenga las piernas rectas

- Se ejercitan principalmente los músculos de las piernas y la cadera.



Ponga un pie sobre la Crazy Fit y el otro en el suelo, con las manos en la cintura.

- Se ejercitan principalmente pecho, músculos del abdomen y muslo.



Un pie sobre la Crazy Fit Massage y el otro en el suelo, las manos en el pasamanos.

- Se ejercitan principalmente pecho, músculos del abdomen y piernas.



Ponga un pie sobre la Crazy Fit y el otro en el suelo, con las manos en la cintura.

- Se ejercitan principalmente pecho, músculos del abdomen y muslos.



Póngase de rodillas en el suelo, con las manos sobre la plataforma, y mantenga el equilibrio con el cuerpo boca abajo.

- Se ejercitan principalmente los hombros, pecho, brazos y los músculos superiores del cuerpo.



Ponga el cuerpo boca abajo sobre la plataforma de la Crazy Fit, encoja los pies y el cuerpo queda apoyado en la consola por la fuera de las piernas. Apoye las manos en el suelo.

- Se ejercitan principalmente muslos, pecho, cadera y todos los músculos del cuerpo.



Apoyando una mano sobre la plataforma Crazy Fit, póngase en cuclillas junto a la máquina.

- Se ejercitan principalmente los músculos de los pies, manos y hombros.



Ponga los pies en la plataforma Crazy Fit, el cuerpo tumbado boca arriba y las manos en el suelo.

- Se ejercitan principalmente hombros, brazos, muslos y músculos de la cadera.