

# EJERCICIO ED. FISICA

- **Bicicleta estática.** Es perfecta para quemar grasas y ejercitar el corazón. Debes tener cuidado con tus lumbares y colocar correctamente la bicicleta, es un ejercicio aeróbico, y las partes del cuerpo que se trabajan son
- Cuádriceps.
  - Glúteos.
  - Gemelos
  - Espalda
  - Abdominales
  - Bíceps y tríceps.

