

# WORKOUT 6 AIR BIKE

## INDIVIDUAL

**Peso:** No requiere.

**Repeticiones:** 25 calorías.

**Inicio:** El participante comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe subirse a una air bike y realizar 25 calorías, independientemente de la categoría.

- No hay Air Bikes específicas para cada género. Todas las Air Bikes son iguales.
- El participante es el responsable de comenzar con la pantalla encendida para asegurar realizar las calorías.
- El participante decide a que altura y posición de la Air Bike quiere ponerse.
- En caso de un mal funcionamiento de la Air Bike, el participante realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
- Los participantes no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.
- El workout se completa cuando en la pantalla de la Air Bike aparecen completadas 25 calorías y el juez lo confirma, no antes.

# WORKOUT 6 AIR BIKE

## PAREJAS

**Peso:** No requiere.

**Repeticiones:** 25 calorías.

**Inicio:** Uno de los participantes comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe subirse a una Air Bike y realizar 25 calorías, independientemente de la categoría, mientras el otro participantes de la pareja espera en la zona designada.

- No hay Air Bikes específicas para cada género. Todas las Air Bikes son iguales.
- Los participantes son los responsables de comenzar con la pantalla encendida para asegurar realizar las calorías.
- Los participantes deciden a que altura y posición de la Air Bike quiere ponerse.
- En caso de un mal funcionamiento de la Air Bike, la pareja participante realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
- Los participantes no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.
- El workout se completa cuando en la pantalla de la Air Bike aparecen completadas 25 calorías y el juez lo confirma, no antes.
- Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en el workout realizando al menos una caloría cada participante de la pareja.
- Se pueden realizar cuantos cambios entre participantes de la pareja se desee hasta completar las 25 calorías.