



Como Funciona

Posicionamento

Suba no Simulador apoiando no braço, posicione-se no meio da superfície. Pisar na parte curva da superfície pode causar perda de equilíbrio.

Postura

Use os braços para se equilibrar e comece a andar. Caminhe naturalmente, mantenha o olhar para frente, tronco ereto e quando ganhar confiança solte os braços e caminhe com passos confortáveis.

Ritmo

Para aumentar a velocidade, pise mais para cima da superfície de corrida. Para diminuir a velocidade atrase a passada .