



LAS NORIAS (ref.: EGN102)

Instrucciones: De cara a la rueda coloque las dos manos en las manillas y gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj. Girar después en sentido contrario. Repita la operación girando el cuerpo a distintas posiciones.

Funciones: Desarrollo y refuerzo de los miembros superiores y en especial de muñecas, codos, hombros y cintura. Fortalecimiento cardiopulmonar.

Advertencia: Prestar especial cuidado aquellas personas con problemas lumbares y vertebrales. Los niños deben ser supervisados por algún adulto.

Edades: Todas las edades.

Dimensiones: 880x61x1710 mm



LOS VOLANTES (ref.: EGV103)

Instrucciones: Coloque las manos en las manillas y gire las ruedas en los diferentes sentidos.

Funciones: Fortalece las articulaciones de muñecas, codos y espalda, además, de la función cardiopulmonar.

Advertencia: No realizar los giros de muñeca bruscamente. Los niños deben ser supervisados por algún adulto.

Edades: Todas las edades.

Dimensiones: 1170x885x1345 mm



EL JINETE (ref.: EGJ105)

Instrucciones: Siéntese y cójase de las dos manillas, coloque los pies en los estribos. Estire las piernas al tiempo que flexiona los brazos. Repita varias veces este ejercicio.

Funciones: Activa y fortalece extremidades superiores e inferiores, abdomen y espalda. Además potencia la función cardiopulmonar.

Advertencia: No realizar movimientos bruscos. Los niños deben ser supervisados por algún adulto.

Edades: Todas las edades.

Dimensiones: 880x460x1110 mm





ESQUÍ DE FONDO (ref.: EGEF106)

Instrucciones: Cójase de las dos manillas y coloque los pies sobre los dos estribos. Mueva las piernas en el sentido de la marcha como si estuviese caminando.

Funciones: Desarrollo de la fuerza muscular en miembros superiores e inferiores, así como de la cintura. Fortalecimiento de la función cardiopulmonar

Advertencia: No realizar movimientos bruscos. Un sólo usuario. Especial atención al subir y al abandonar el equipo.

Edades: Todas las edades excepto niños y ancianos.

Dimensiones: 1135x575x1440 mm



PASEO (ref.: EGP155B)

Instrucciones: Agárrese con ambas manos a la barra y coloque los pies en los estribos. Mueva las dos piernas hacia delante y detrás simultáneamente o alternativamente.

Funciones: Activa las articulaciones de cadera y tobillo. Fortalece los músculos del cuerpo y la función cardiopulmonar.

Advertencia: Algunas personas pueden sentir mareos, es normal después de este ejercicio. Agárrese con firmeza a la barra para evitar la caída. No permitir que permanezca gente delante y detrás del aparato cuando esté en uso.

Edades: Todas las edades excepto niños y ancianos.

Dimensiones: 990x320x1480 mm



SURF (ref.: EGS154C)

Instrucciones: Coloque sobre el estribo los dos pies, agárrese de las dos manos y utilice el movimiento de cintura para mover las piernas con un péndulo.

Funciones: Activa y refuerza la cintura, mejora la función cardiopulmonar.

Advertencia: Súbase al equipo sólo cuando el estribo esté estable. Un usuario por estribo.

Edades: Todas las edades excepto niños y ancianos.

Dimensiones: 1050x900x1440 mm





MASAJE (ref.: EG154I)

Instrucciones: Sujétese a las manillas y apoye la espalda sobre el rodillo de masaje, mueva la espalda en sentido vertical y horizontal. Realice esta operación entre 3 y 5 veces. Repita este ejercicio varias veces.

Funciones: Relajación de la musculatura de cadera y espalda mejorando la fatiga corporal y el sistema nervioso.

Edades: Todas las edades excepto niños.

Dimensiones: 1260x680x1330 mm



GIRO DE CINTURA (ref.: EGGC110)

Instrucciones: Colóquese sobre una de las plataformas y cójase fuertemente del volante. Gire el cuerpo hacia ambos sentidos.

Funciones: Activación del abdomen y la cadera además de mejorar la agilidad de la columna vertebral.

Advertencia: Mantenga firme el cuerpo. Utilizar siempre un disco por usuario. Los niños deben ser supervisados por algún adulto.

Edades: Todas las edades.

Dimensiones: 1360x1360x1360 mm



REMO (ref.: EGR155I)

Instrucciones: Sentarse sobre el asiento y colocar los pies en los estribos. Colocar las manos como si cogiese los remos de un bote y realizar el movimiento de remo.

Funciones: Fortalece extremidades superiores e inferiores, pecho y abdomen.

Advertencia: Tire suavemente y realice el retroceso también suavemente para no forzar el músculo del abdomen.

Edades: Todas las edades excepto niños.

Dimensiones: 1200x790x820 mm





BALANZA (ref.: EG154H)

Instrucciones: Sentado en la silla, apoye los pies en los estribos y empuje hasta llevar a extensión máxima las extremidades inferiores. Repita esta operación varias veces.

Funciones: Desarrollo de la fuerza y mejora en la agilidad y estabilidad de las principales articulaciones de los miembros inferiores.

Edades: Todas las edades excepto niños y ancianos.

Dimensiones: 1260x680x1330 mm



ELEVADOR (ref.: EG154D)

Instrucciones: Sentado en la silla, sujete las manillas con ambas manos y tire lentamente hasta la total flexión de los brazos. Realice esta operación entre 1-3 veces. Repita el ejercicio.

Funciones: Desarrollo de la musculatura de los miembros superiores, pecho, hombros, espalda y mejora de la articulación de hombros y codo.

Edades: Todas las edades excepto niños

Dimensiones: 2140x850x1850 mm



BARRAS (ref.: EG155F)

Instrucciones: Con ambas manos cójase fuertemente a las barras horizontales. Levante el cuerpo arriba y abajo.

Funciones: Mejora la fuerza de los músculos de las extremidades superiores, hombros, pecho y espalda.

Edades: Todas las edades excepto niños y ancianos.

Dimensiones: 1880x550x1710 mm

