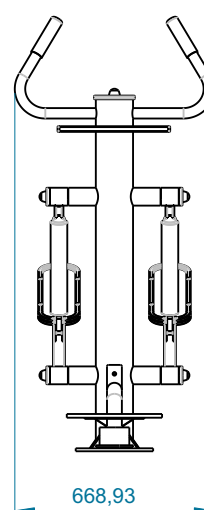
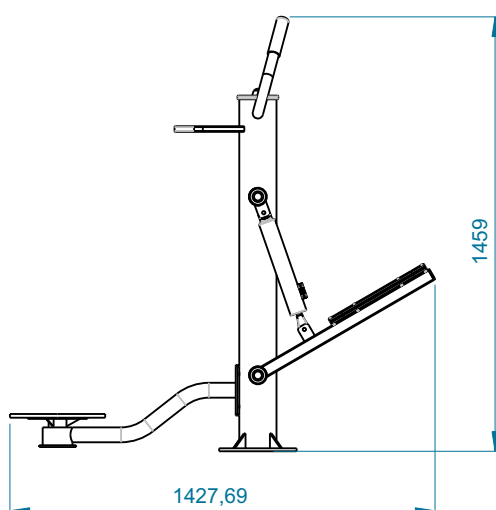
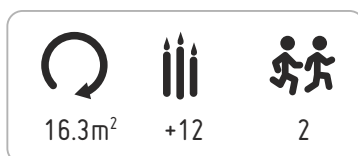
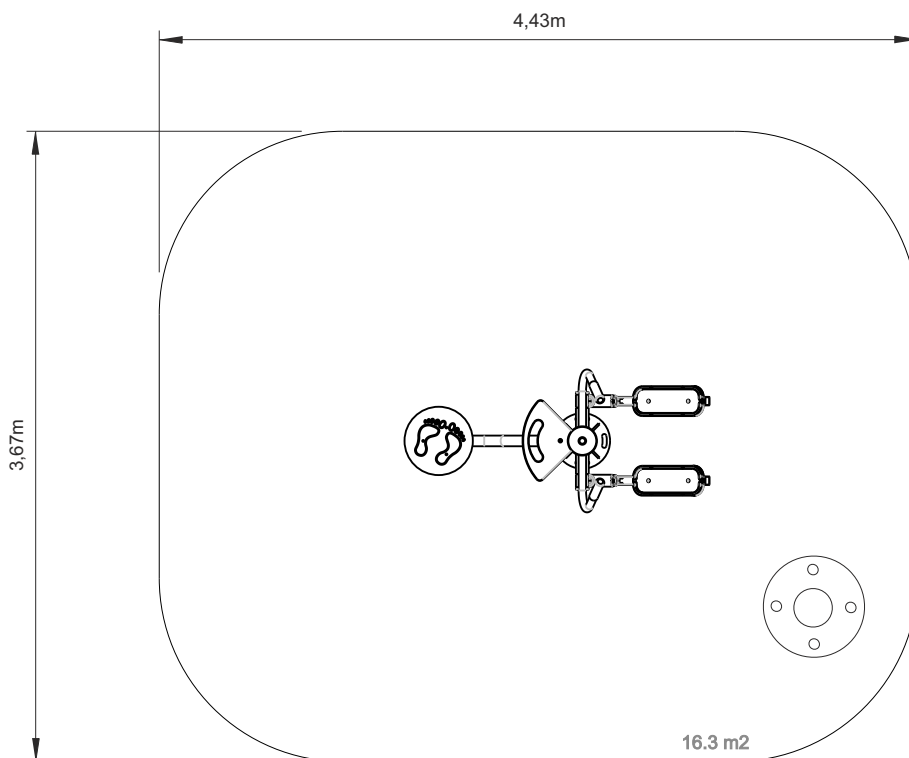


# ESCALADA

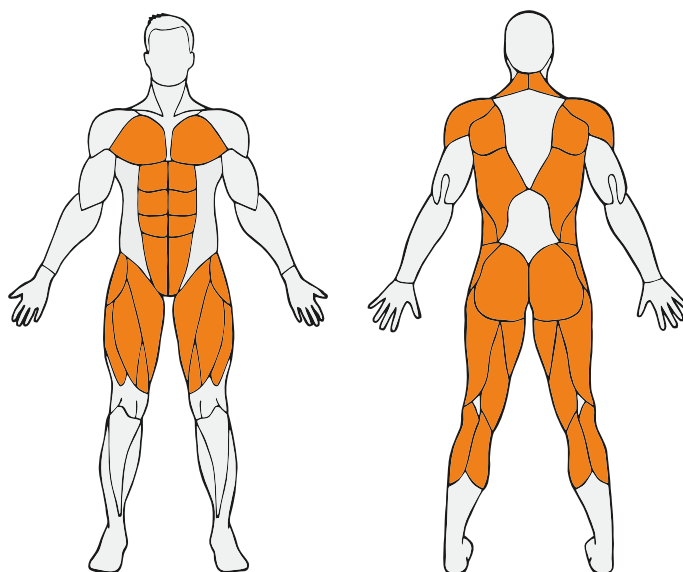
628111





Nota: Deve assegurar que o equipamento é instalado correctamente face ao negativo. Alinhe a furação do equipamento perante a furação do negativo conforme ilustra a imagem.

MÚSCULOS PARA DESENVOLVER / MÚSCULOS A DESARROLLAR / MUSCLES TO DEVELOP / MUSCLES À DÉVELOPPER





Estrutura  
metálica (muito resistente à corrosão, desgaste e vandalismo)

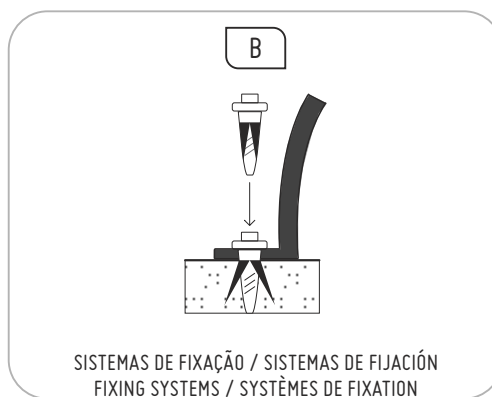
polietileno

aço eletro galvanizado

Rolamentos: esferas rígidas da SKF com um curso reforçado em ambos os lados (sem necessidade de manutenção e lubrificação);

Acabamentos  
eletro galvanizado e lacado (ou esmalte tipo gel a 230°C, com espessura entre 70µm segundo a norma UNE EN ISO2808) a 2600 Sablé (a pedido pode ser lacado a outro RAL);

Tipo de fixação  
fornecido por 1 negativo;



PLANO DE MANUTENÇÃO / PLAN DE MANTENIMIENTO / MAINTENANCE PLAN / PLAN DE MAINTENANCE

Semanalmente: verifique visualmente o estado geral do jogo, garantindo que não haja quebras ou danos aos usuários;

Mensalmente: verifique se as articulações têm um movimento uniforme. Lubrifique se apropriado. garantir que a estabilidade estrutural do jogo seja a mesma do primeiro dia. verifique a condição de todos os parafusos e suas proteções;

Anualmente: verifique a ausência de corrosão nas partes metálicas. Verifique todas as fundações;

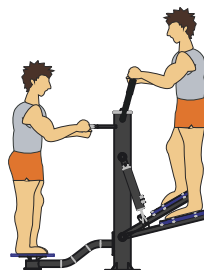


MODO DE EXECUÇÃO / MODO DE EJECUCIÓN / MODE OF EXECUTION / MODE D'EXÉCUTION

Objetivo: Exercitar a musculatura da cintura pélvica, da zona abdominal e lombar.

Modo de execução: Agarre o volante (zona azul) do aparelho com ambos os pés e rode a bac ia para ambos os lados alternadamente.

Prescrição: Sempre em função deo seu físico. Executar o exercício durante 1-3 minutos.



Objetivo: Reforçar e desenvolver e manter a aptidão aeróbica. Exercitar a coordenação intersegmentar e o equilíbrio. Mobilizar as articulações dos membros superiores e inferiores.

Modo de execução: Suba para o aparelho e agarre os punhos (zona preta) com ambas as mãos, mova os membros inferiores e superiores como se estivesse a caminhar. Postura bípede normal, olhar para a frente com o queixo levantado.

Prescrição: Executar o exercício durante 20 a 30 minutos. Pode acumular, o que significa que pode fazer séries de 10, até um total de duração desejada. Não necessita de realizar as séries de seguida, pode intervalar com a execução de outros exercícios.



**Cuidado:** consulte o seu médico antes de realizar estes exercícios.  
As crianças devem ser supervisionadas por um adulto.



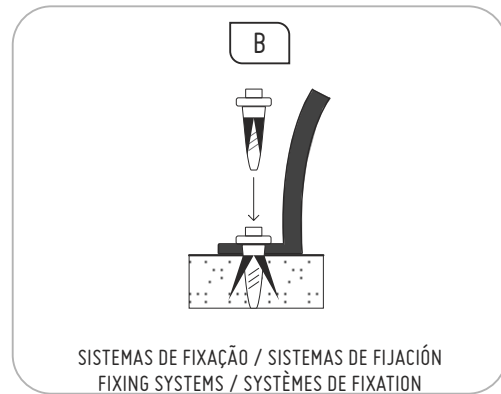
estructura  
metálica (muy resistente a la corrosión, desgaste y vandalismo)

Piezas de plástico  
polietileno

Piezas Metálicas  
acero electrolitizado  
Rodamientos: esferas rígidas de SKF con un curso reforzado en ambos lados (sin necesidad de mantenimiento y lubricación);  
acabados

electrolitizado y lacado (o esmalte tipo gel a 230°C, con un espesor de 70µm según la norma UNE EN ISO2808) a 2600  
Sablé (a pedido puede ser lacado a otro RAL);

Tipo de fijación  
proporcionado por 1 negativo;



PLANO DE MANUTENÇÃO / PLAN DE MANTENIMIENTO / MAINTENANCE PLAN / PLAN DE MAINTENANCE

Semanalmente: verifique visualmente el estado general del juego, garantizando que no haya roturas o daños a los usuarios;

Mensualmente: asegúrese de que las articulaciones tienen un movimiento uniforme. Lubrique si es apropiado, garantizar que la estabilidad estructural del juego sea la misma del primer día, verifique la condición de todos los tornillos y sus protecciones;

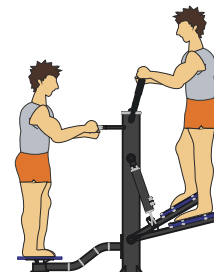
Anualmente: verifique la ausencia de corrosión en las partes metálicas. Compruebe todas las fundaciones;



MODO DE EXECUÇÃO / MODO DE EJECUCIÓN / MODE OF EXECUTION / MODE D'EXÉCUTION

Beneficios: Ejercita la cintura y ayuda a relajar la musculatura de cintura y espalda. Aumenta la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.

Instrucciones de uso: Agarre las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire sobre su propio cuerpo de un lado a otro. No suelte la manilla hasta el final del ejercicio.



Beneficios: Fortalece la musculatura de los miembros superiores y de los inferiores y mejora la flexibilidad de las articulaciones. Aumenta y mejora la función cardiopulmonar.

Instrucciones de uso: Subido en los estribos y sujetándose a las manillas, mueva las piernas y los brazos como si estuviese caminando.



**ATENCIÓN:** Consulte a su médico antes de realizar este tipo de ejercicios.  
Los menores de edad deben estar vigilados en todo momento por un adulto.



(very resistant to corrosion, wear and vandalism)

Structure

polyethylene

electro-galvanized steel

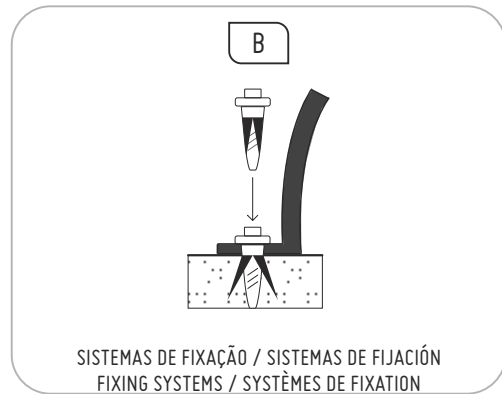
Bearings: SKF stiff balls with a reinforced stroke on both sides (no maintenance and lubrication required);

Finishing

electroplated and lacquered (or gel type enamel at 230°C, with thickness between 70µm according to the norm UNE EN ISO2808) to 2600 Sablé (on request can be lacquered to another RAL);

Type of attachment

provided by 1 negative;



PLANO DE MANUTENÇÃO / PLAN DE MANTENIMIENTO / MAINTENANCE PLAN / PLAN DE MAINTENANCE

Weekly: visually check the overall status of the game, ensuring there are no breaks or damage to users;

Monthly: Check that the joints have a uniform movement. Lubricate if appropriate. ensure that the structural stability of the game is the same as the first day. check the condition of all bolts and their protections;

Annually: check for corrosion on metal parts. Check all foundations;

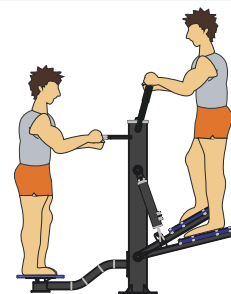


MODO DE EXECUÇÃO / MODO DE EJECUCIÓN / MODE OF EXECUTION / MODE D'EXÉCUTION

Objective: Exercise the pelvic girdle, abdominal and lumbar muscles.

Method of execution: Grip the steering wheel (blue zone) of the appliance with both feet and turn the bowl on both sides alternately.

Prescription: Always depending on your physique. Perform the exercise for 1-3 minutes.



Objective: Strengthen and develop and maintain aerobic fitness. Exercise intersegmental coordination and balance. Mobilize the joints of the upper and lower limbs.

Mode of execution: Climb to the device and grasp the wrists (black zone) with both hands, move the lower and upper limbs as if walking. Normal bipedal posture, looking forward with chin raised.

Prescription: Perform the exercise for 20 to 30 minutes. It can accumulate, which means you can make series of 10, up to a total of desired duration. You do not need to perform the series then you can interval with the execution of other exercises.

**Caution:** Consult your doctor before performing these exercises. Children must be supervised by an adult.

La structure  
(très résistant à la corrosion, à l'usure et au vandalisme)

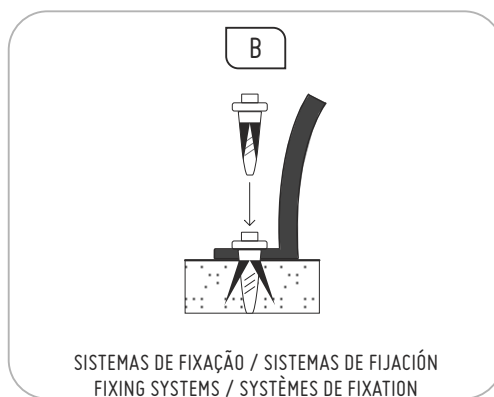
polyéthylène

acier électrozingué

Roulements: billes rigides SKF à course renforcée des deux côtés (aucun entretien ni lubrification requis);

galvanisé et laqué (ou émail type gel à 230 ° C, avec une épaisseur comprise entre 70 µm selon la norme UNE EN ISO2808) et 2600 Sablé (sur demande, possibilité de laquage sur un autre RAL);

Type de montage  
fourni par 1 négatif;



■ ■ PLANO DE MANUTENÇÃO / PLAN DE MANTENIMIENTO / MAINTENANCE PLAN / PLAN DE MAINTENANCE

Hebdomadaire: vérifier visuellement le statut général du jeu, en veillant à ce qu'il n'y ait aucune coupure ni dommage pour les utilisateurs;

Mensuel: Vérifiez que les articulations ont un mouvement uniforme. Lubrifiez si nécessaire. Assurez-vous que la stabilité structurelle du jeu est identique à celle du premier jour. vérifier l'état de tous les boulons et leurs protections;

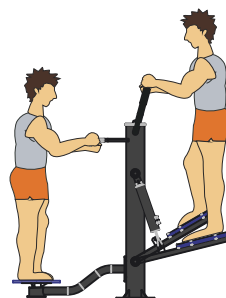
Annuellement: vérifiez la corrosion sur les pièces métalliques. Vérifier toutes les fondations;

■ ■ MODO DE EXECUÇÃO / MODO DE EJECUCIÓN / MODE OF EXECUTION / MODE D'EXÉCUTION

Objetif: Exercer la ceinture pelvienne, les muscles abdominaux et lombaires.

Mode d'exécution: Saisissez le volant (zone bleue) de l'appareil avec les deux pieds et tournez le bol des deux côtés en alternance.

Prescription: toujours en fonction de votre physique. Effectuez l'exercice pendant 1 à 3 minutes.



Objetif: renforcer, développer et maintenir la condition physique aérobie. Exercez la coordination et l'équilibre intersegmentaires. Mobiliser les articulations des membres supérieurs et inférieurs.

Mode d'exécution: Montez à l'appareil et saisissez les poignets (zone noire) à deux mains, déplacez les membres inférieurs et supérieurs comme s'ils marchaient. Posture bipède normale, regardant en avant avec le menton levé.

Prescription: effectuez l'exercice pendant 20 à 30 minutes. Cela peut s'accumuler, ce qui signifie que vous pouvez faire des séries de 10, jusqu'à un total de la durée souhaitée. Vous n'avez pas besoin d'exécuter la série, vous pouvez alors effectuer un intervalle avec l'exécution d'autres exercices.

**Attention:** Consultez votre médecin avant d'effectuer ces exercices.  
Les enfants doivent être supervisés par un adulte.