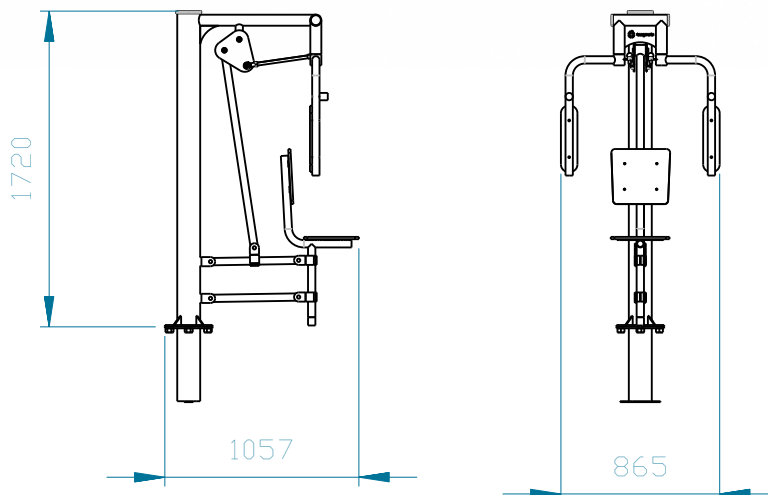
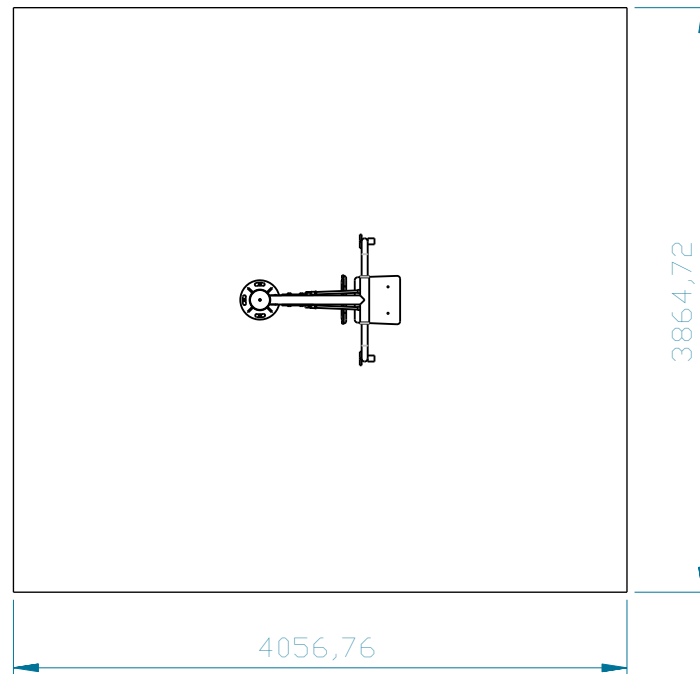


BRAÇOS

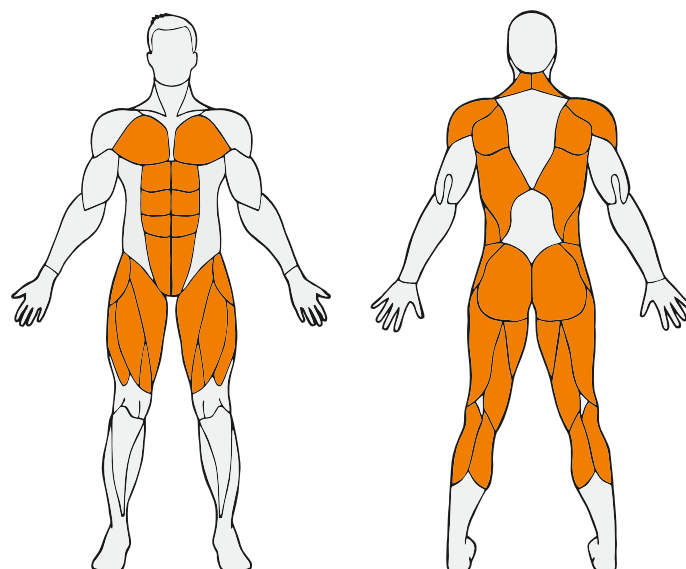
G2812





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

Em aço galvanizado e lacado para garantir a longevidade e robustez dos equipamentos; Este é fornecido com acabamento granitado em dois tons de cinza; Tacos em HDPE aparafusados ao perfil.

Peças plásticas

HDPE

Polietileno de alta densidade monocolor ou bicolor, livre de HPA. É um polímero de extrema leveza e elasticidade caracterizado pela resistência a produtos químicos, corrosão, raios UV (UNE EN ISO 4892), alta resistência à inflamabilidade (UNE-EN ISO 11925-2) e resistência a impactos (ISO 527-1). Não necessita de qualquer manutenção;

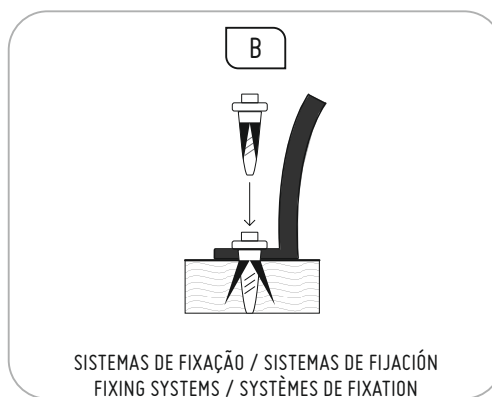
Peças Metálicas

Aço eletrolgalvanizado

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

Acabamentos

eletrolgalvanizado e lacado (ou esmalte tipo gel a 230°C, com espessura entre 70µm segundo a norma UNE EN ISO2808) a 2600 Sablé



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

Sente-se no banco com as costas bem apoiadas, agarre os punhos (zona preta) com ambas as mãos. Elevador considere uma repetição o movimento de extensão e flexão dos braços (puxar a barra até ao nível dos ombros e voltar à posição inicial).

Peitorais considere uma repetição o movimento de extensão e flexão dos braços (puxar a

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

En acero galvanizado y lacado para asegurar la longevidad y robustez del equipo; Se suministra con acabado granito en dos tonalidades de gris; Palos de HDPE adheridos al perfil.

Partes plásticas
HDPE

Polietileno de alta densidad mono o bicolor, libre de HPA. Es un polímero de extrema ligereza y elasticidad caracterizado por resistencia a productos químicos, corrosión, rayos UV (UNE EN ISO 4892), alta resistencia a la inflamabilidad (UNE-EN ISO 11925-2) y resistencia a los impactos (ISO 527-1). No necesita ningún mantenimiento;

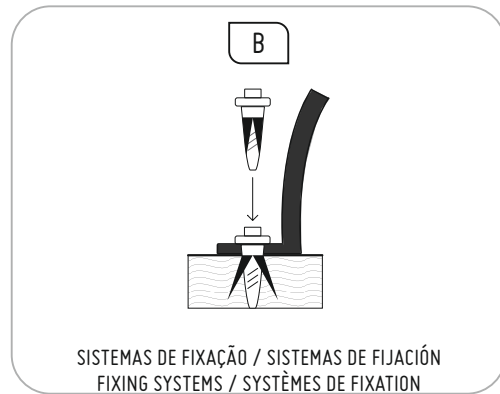
Partes de metal

Acero galvanizado

Rodamientos: bolas rígidas SKF con carrera reforzada en ambos lados (no se requiere mantenimiento ni lubricación);

Acabados

electrocincado y lacado (o esmalte tipo gel a 230°C, con espesor entre 70µm según UNE EN ISO2808) al 2600 Sablé



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;

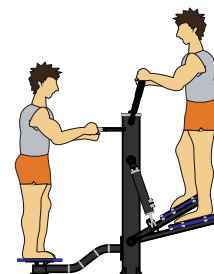
Anualmente: verifique la ausencia de corrosión en las partes metálicas. Compruebe todas las fundaciones;



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

Siéntese en el asiento con la espalda recta y bien apoyada.

Sujete las empuñaduras de elevación con ambas manos (zona negra). Realice el movimiento de extensión y flexión de brazos hacia arriba y hacia abajo simultáneamente.



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.



Structure

In galvanized and lacquered steel to ensure the longevity and robustness of the equipment; This is supplied with a granite finish in two shades of gray; HDPE clubs attached to the profile.

Plastic parts
HDPE

High density polyethylene mono- or bicolor, HPA free. It is a polymer of extreme lightness and elasticity characterized by resistance to chemicals, corrosion, UV rays (UNE EN ISO 4892), high resistance to flammability (UNE-EN ISO 11925-2) and resistance to impacts (ISO 527-1). It does not need any maintenance;

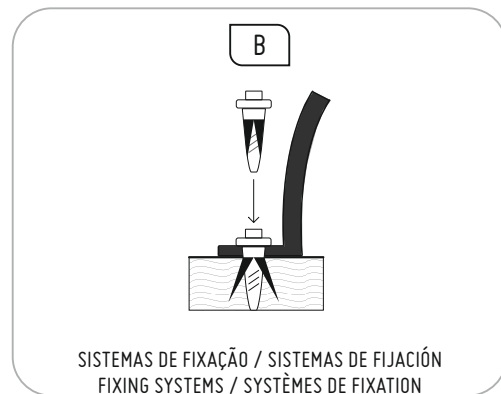
Metal Parts

Electroplated steel

Bearings: SKF rigid spheres with a reinforced stroke on both sides (maintenance and lubrication not required);

Finishes

electrogalvanized and lacquered (or enamel gel type at 230°C, with thickness between 70µm according to UNE EN ISO2808) at 2600 Sablé



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;

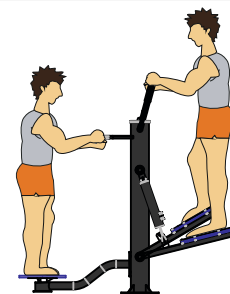
Monthly: Check that the joints have a uniform movement. Lubricate if appropriate. ensure that the structural stability of the game is the same as the first day. check the condition of all bolts and their protections;

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



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

Sit on the bench with your back well supported and grab the handles (black zone) with both hands. Elevator considered a motion replay of extension and flexion of the arms (pulling the bar up to the shoulder level and return to the starting position).



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.

Structure

En acier galvanisé et laqué pour assurer la longévité et la robustesse de l'équipement; Ceci est fourni avec une finition en granit dans deux nuances de gris; Clubs en PEHD attachés au profil.

Pièces en plastique PEHD

Polyéthylène haute densité mono- ou bicouleur, sans HPA. C'est un polymère d'une extrême légèreté et élasticité caractérisé par une résistance aux produits chimiques, à la corrosion, aux rayons UV (UNE EN ISO 4892), une haute résistance à l'inflammabilité (UNE-EN ISO 11925-2) et une résistance aux chocs (ISO 527-1). Il ne nécessite aucun entretien;

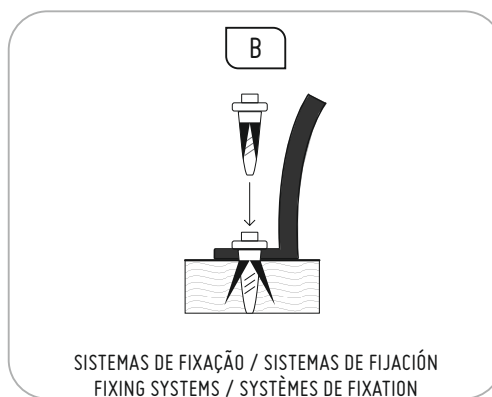
Pièces en métal

Acier galvanisé

Roulements: billes rigides SKF avec course renforcée des deux côtés (entretien et lubrification non nécessaires);

Finitions

électrozingué et laqué (ou type gel d'émail à 230°C, avec une épaisseur comprise entre 70µm selon UNE EN ISO2808) à 2600 Sablé



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

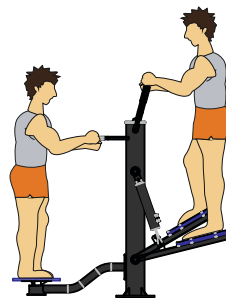
Hebdomadaire: vérifier visuellement le statut général du jeu, en veillant à ce qu'il n'y ait aucune coupure ni dommage pour les utilisateurs;

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

Asseyez-vous sur le banc, le dos bien appuyé contre le siège, maintenir les poignées (zone noire) avec les deux mains. Effectuez des mouvements répétés d'extension et de flexion avec les bras (poussez la barre jusqu'à la hauteur des épaules et retournez à la position de départ).



Objectif: 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.