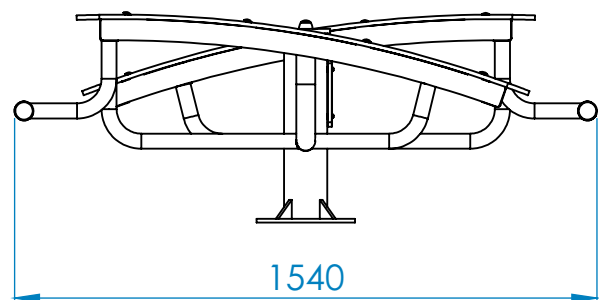
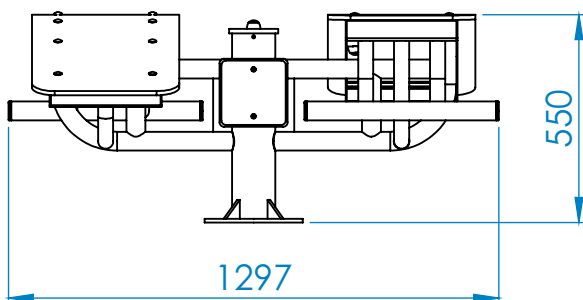
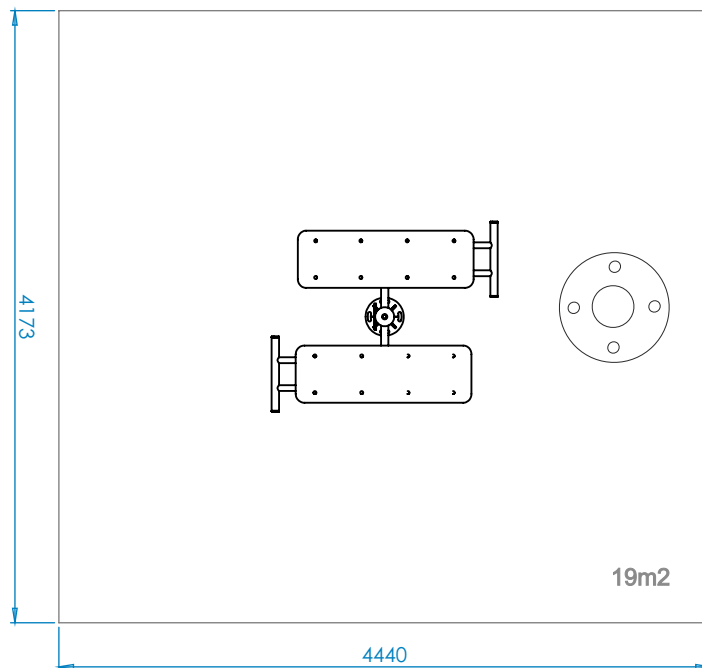


ABDOMINAIS

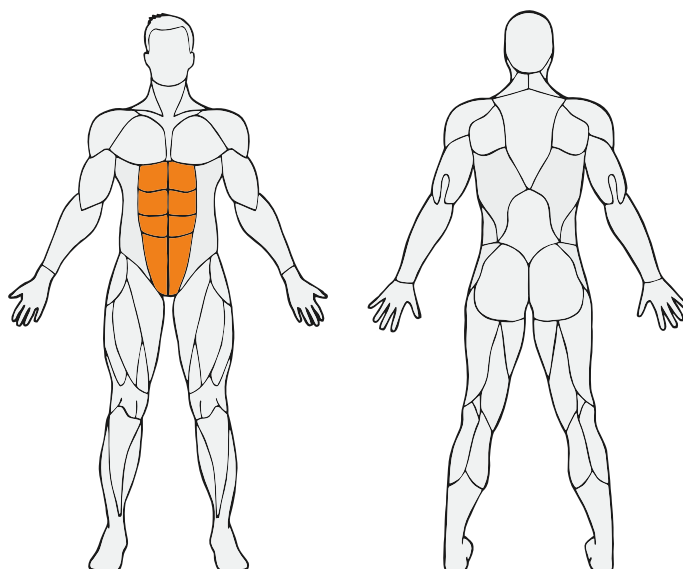
G27061316





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)

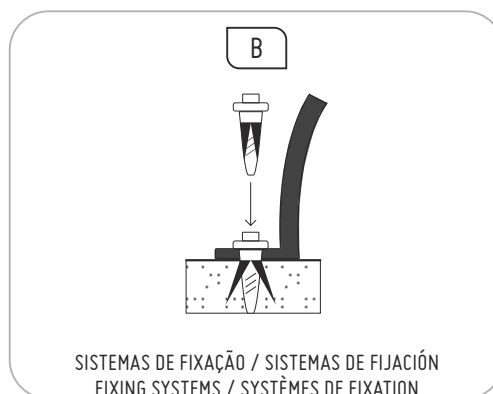
Peças plásticas
 polietileno

Peças Metálicas
 aço inox 316

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

Acabamentos
 eletroluzado 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

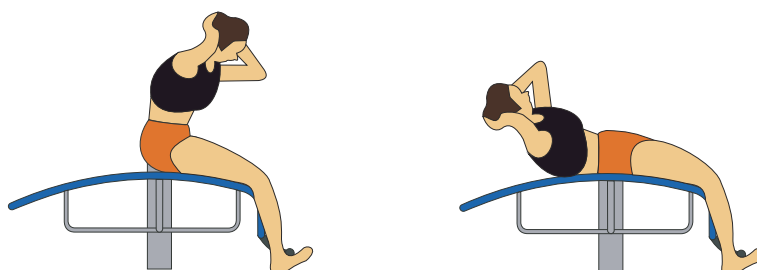
Semanalmente: verifique visualmente o estado geral do jogo, garantindo que não haja quebras ou danos aos usuários;

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: Reforçar, desenvolver e aumentar a força muscular abdominal.

Modo de execução: Corpo deitado no aparelho, os pés presos nos punhos pretos, as mãos cruzadas atrás das costas, uso da contração da musculatura abdominal sentado, redução lenta, reiniciar.

Prescrição: Execute 1 a 3 séries de 25 repetições cada série com um descanso de 30 a 60 segundos entre cada série.

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



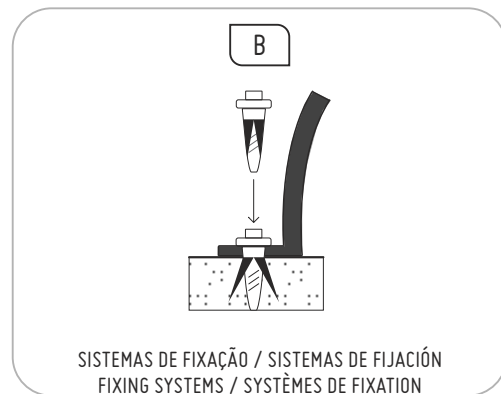
estructura
metálica (muy resistente a la corrosión, desgaste y vandalismo)

Piezas de plástico
polietileno

Piezas Metálicas
acero inox 316
Rodamientos: esferas rígidas de SKF con un curso reforzado en ambos lados (sin necesidad de mantenimiento y lubricación);
acabados

electrolgalvanizado 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

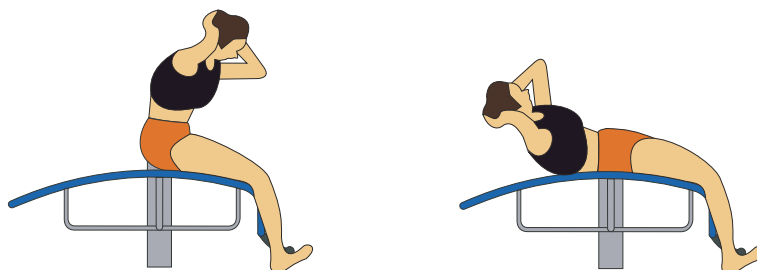
Semanalmente: verifique visualmente el estado general del juego, garantizando que no haya roturas o daños a los usuarios;

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



Objetivo: Reforzar, desarrollar y aumentar la fuerza muscular abdominal.

Modo de ejecución: Cuerpo extendido en el aparato. Coloque los pies en la zona habilitada para ello. A continuación, apoye las manos en la nuca. Realice movimientos de flexión con la parte superior del cuerpo manteniendo inmóvil la parte inferior.

Prescripción: Ejecutar 1 a 3 series de 25 repeticiones cada serie con un descanso de 30 a 60 segundos entre cada serie.

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.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS / CARACTERISTICAS TECNICAS / TECHNICAL CHARACTERISTICS / CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

(very resistant to corrosion, wear and vandalism)

Structure

polyethylene

Plastic parts

stainless steel AISI 316

Metal parts

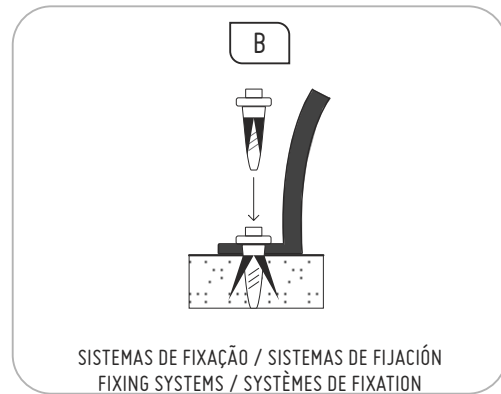
Bearings: SKF stiff balls with a reinforced stroke on both sides (no maintenance and lubrication required);

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

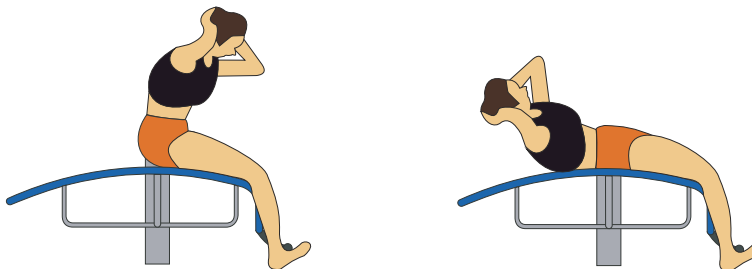
Weekly: visually check the overall status of the game, ensuring there are no breaks or damage to users;

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: Strengthen, develop and increase abdominal muscle strength.

Method of execution: Body lying on the apparatus, feet attached to black wrists, hands crossed behind back, use of sitting abdominal muscles contraction, slow reduction, restart.

Prescription: Perform 1 to 3 sets of 25 reps each set with a rest of 30 to 60 seconds between each set.



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)

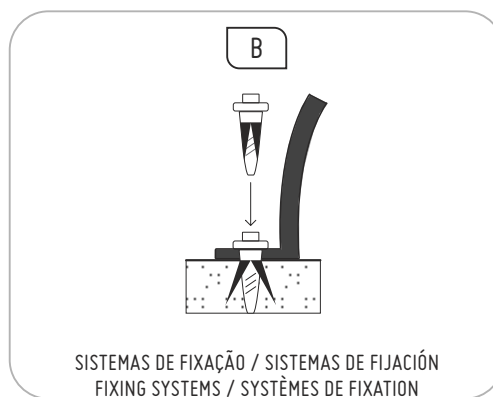
polyéthylène pièces en plastique

acier inoxydable AISI 316 Pièces en métal

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

Finition
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;



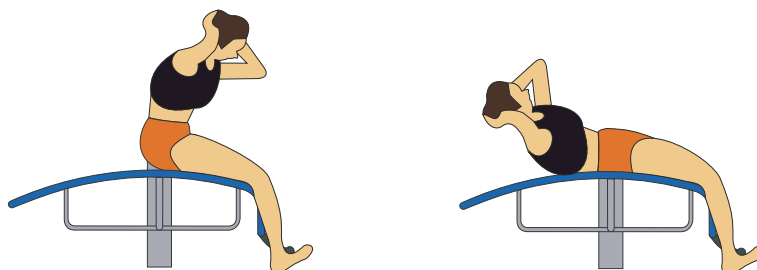
■ ■ PLANO DE MANUTENÇÃO / PLAN DE MANTENIMIENTO / MAINTENANCE PLAN / PLAN DE MAINTENANCE

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: renforcer, développer et augmenter la force musculaire abdominale.

Méthode d'exécution: Corps allongé sur l'appareil, pieds attachés aux poignets noirs, mains croisées derrière le dos, contraction des muscles abdominaux en position assise, réduction lente, reprise.

Prescription: Effectuer 1 à 3 séries de 25 répétitions chaque série avec un repos de 30 à 60 secondes entre chaque série.



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