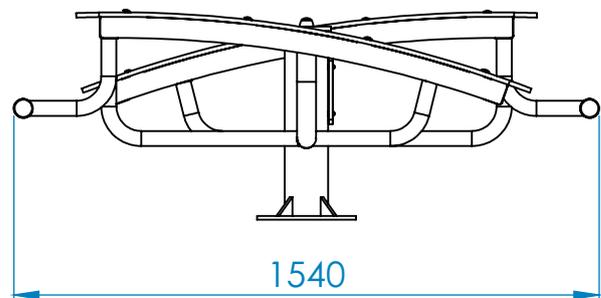
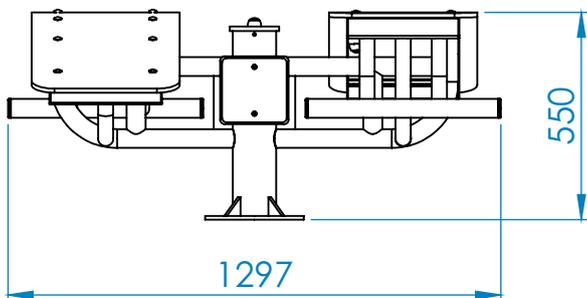
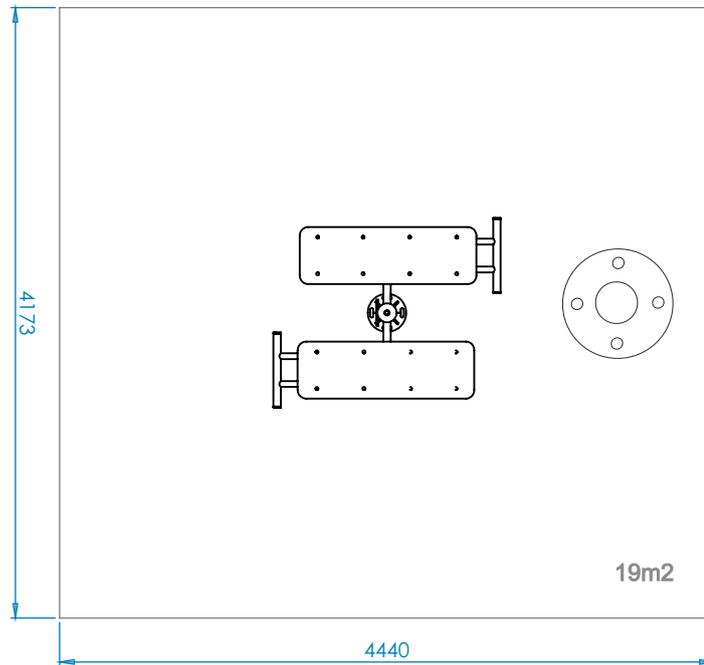


ABDOMINAIS

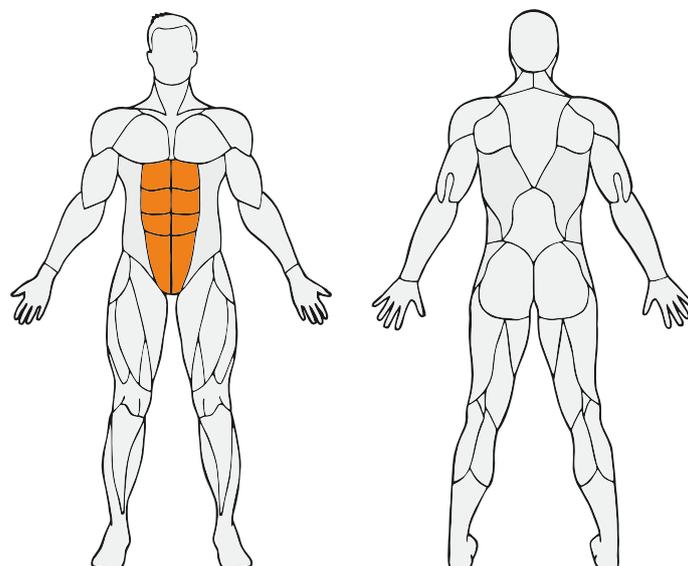
G27061316





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





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

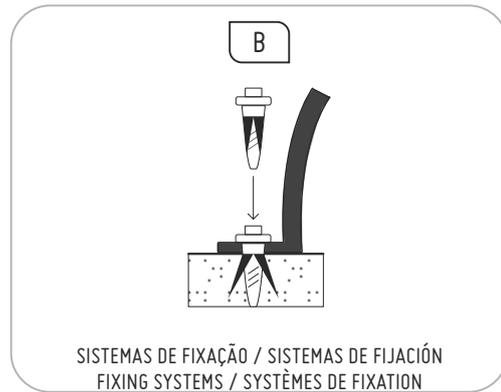
polietileno
Piezas de plástico

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

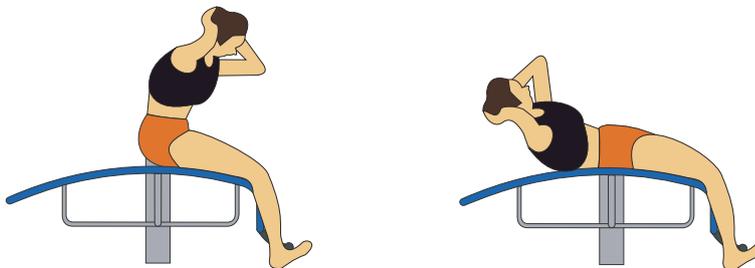
Semanalmente: verifique visualmente el estado general del juego, garantizando que no haya roturas o daños a los usuarios;

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.