

# ELIPTICA BIO MP20-120



## MEDIDAS

110x50x145 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Mejora la movilidad de los miembros superiores superiores e inferiores y mejora la flexibilidad de las articulaciones. Adecuado para gente de todas las edades excepto los niños.

## USO

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

## REALIZACION

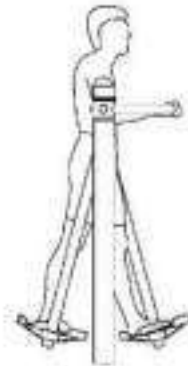
Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 5 series de 3 minutos cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado en frío.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# ANDADOR BIO MP20-122



## MEDIDAS

130x85x100 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Mejora la movilidad de los miembros inferiores, aportando coordinación al cuerpo y equilibrio, aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

## USO

Agarre el asa y colóquese sobre los pedales, ajuste su centro de gravedad y realice movimientos de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento.

## REALIZACION

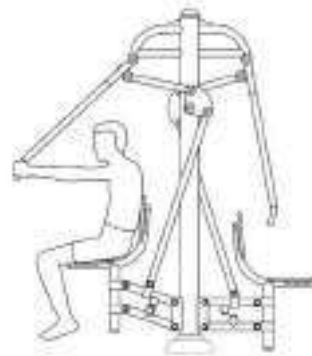
Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan un tiempo mínimo de 10 minutos correspondientes a un paseo normal.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# EL CABALLO BIO MP20-123



## MEDIDAS

220x80x220 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda mejorando la capacidad cardio-pulmonar.

## USO

Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial.

## REALIZACION

Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# EL ASCENSOR BIO MP20-124



## MEDIDAS

220x80x220 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda mejorando la capacidad cardio-pulmonar.

## USO

Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 12 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# EL SURF BIO MP20-127



## MEDIDAS

120x91x145 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo. Ejercita la columna y la cadera

## USO

Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes de un lado a otro, si realizar grandes amplitudes en el balanceo.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 30 segundos cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# BICICLETA BIO MP20-128



## MEDIDAS

120x60x90 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar, reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

## USO

Siéntese sobre el sillín y ponga los pies en los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de giro de los pedales intentando mantener la espalda recta y sin forzar el movimiento.  
recta y sin forzar el movimiento.

## REALIZACION

Agarre el asa con fuerza para evitar accidentes y no se baje del aparato hasta que los pedales estén parados

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

**MEDIDAS**

73x92x188 cm

**EDAD**

Mayores de 10 años

**FUNCION**

Refuerza la musculatura de miembros superiores así como la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro. Especialmente indicado para rehabilitaciones de movilidad del hombro.

**USO**

Tome el asa de la rueda rotativa con ambas manos y gire simultáneamente en el sentido contrario, aconsejado para gente de temprana edad.

**REALIZACION**

En función del estado físico de la persona. Se aconsejan 4 series de 30 segundos por cada sentido.

**MATERIALES**

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.





## MEDIDAS

180x55x160 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Fortalece los músculos del hombro y el abdomen. Mejora la condición muscular de la espalda.

## USO

Súbase al aparato apoyando los brazos sobre las barras y realice flexiones.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomienda 3 series de 5 repeticiones cada una con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.





## MEDIDAS

130x50x180 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Ejercita la musculatura de las extremidades superiores, pecho, dorsal, espalda y abdomen.

## USO

- a- Agarre con ambos brazos las asas, apoye su espalda contra el respaldo y eleve sus rodillas hacia el pecho, hasta formar un ángulo de 90 grados con su cuerpo.
- b- Agarre las asas frontales con ambas manos y haga flexiones de brazo.
- c- Agarre la barra superior horizontal y tire hasta levantar su cuerpo.
- d- Agarre el tubo curvado trasero y empuje.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomienda 3 series de 12 repeticiones cada una con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# EL REMO BIO MP20-132



## MEDIDAS

130x85x100 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza la musculatura de los miembros superiores así como de los músculos pectorales. Mejora la función cardio-pulmonar.

## USO

Siéntese en el aparato poniendo los pies en los pedales. Agarre las asas con ambas manos y simule el movimiento de remar. Se recomienda inspirar al acercar los remos y expirar al alejarlos.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 5 series de 20 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# EL COLUMPIO BIO MP20-133



## MEDIDAS

173x45x145 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Desarrolla y refuerza las musculatura de pierna y de cintura, en concreto de cuadriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

## USO

Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales hasta estirar completamente las piernas.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 12 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# EL ABDOMINAL BIO MP20-134



## MEDIDAS

130x112x63 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza la musculatura de los abdominales superiores, inferiores y oblicuos, cintura y espalda.

## USO

Túmbese boca arriba sobre la tabla , y sujete ambas piernas con el tubo horizontal, cruce las manos y doble ligeramente el cuerpo hacia delante y vuelva a la posición inicial.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 20 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# BARRA DOBLE BIO MP20-137



## MEDIDAS

300x12x260 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Ejercita la musculatura de los miembros superiores: hombros, glúteos y abdomen y espalda. Aumenta nuestra capacidad de coordinación del cuerpo

## USO

Sujete la barra con ambas manos y realice movimiento vertical de subida, puede ayudarse de un compañero que le sujete las piernas para facilitar el ejercicio.

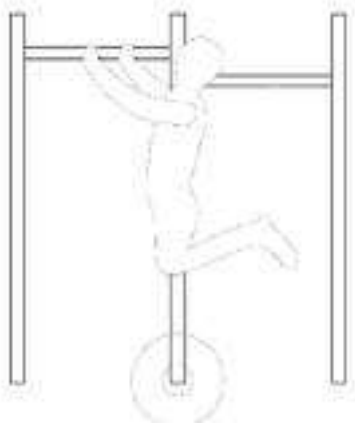
## REALIZACION

Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomienda 3 series de 5 flexiones cada una con un descanso de 5 segundos entre serio y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# BARRA DOBLE BIO MP20-137



## MEDIDAS

300x12x260 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Ejercita la musculatura de los miembros superiores: hombros, glúteos y abdomen y espalda. Aumenta nuestra capacidad de coordinación del cuerpo

## USO

Sujete la barra con ambas manos y realice movimiento vertical de subida, puede ayudarse de un compañero que le sujete las piernas para facilitar el ejercicio.

## REALIZACION

Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomienda 3 series de 5 flexiones cada una con un descanso de 5 segundos entre serio y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# EL MASAJE BIO MP-17546



## MEDIDAS

1052x817x1436 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Relaja la tensión muscular de cadera y espalda. Ayuda a mejorar la circulación y el sistema nervioso.

## USO

Coloque su espalda sobre la columna de masaje y realice un movimiento lento, vertical u horizontal. Adecuado para personas de avanzada edad.

## REALIZACION

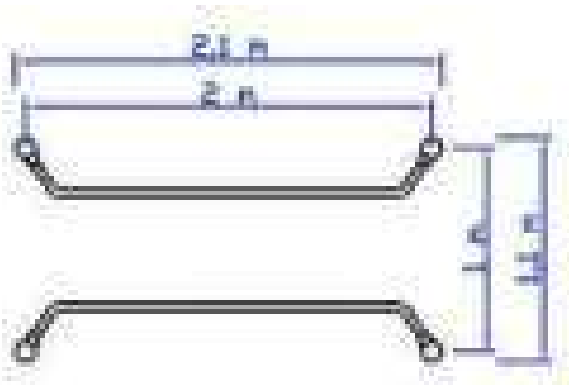
En función de las necesidades de la persona, no hay especificaciones para este aparato.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# BARRAS PARALELAS BIO MP20-144



## MEDIDAS

260x55x140 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Ejercita la musculatura de las extremidades superiores, brazos, hombros y músculos pectorales.

## USO

Colóquese entre las dos barras y agárrelas con ambas manos. Eleve su cuerpo, y balancéese hacia delante y hacia atrás. Puede doblar las piernas para evitar el contacto con el suelo.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 10 segundos cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# ELIPTIBICICLETA BIO MP-17545



## MEDIDAS

130x85x100 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar, reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

## USO

Siéntese sobre el sillín y ponga los pies en los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de giro de los pedales intentando mantener la espalda recta y sin forzar el movimiento.

## REALIZACION

Agarre el asa con fuerza para evitar accidentes y no se baje del aparato hasta que los pedales estén parados

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# GORILA BARS BIO MP20-141



## MEDIDAS

210 x 210 x 260 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

## USO

## REALIZACION

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# PASAMANOS BIO MP20-143



**MEDIDAS** 300x110x250 cm

**EDAD** Mayores de 10 años

- MATERIALES**
- Las maquinas son de acero galvanizado.
  - Tornillería de acero cincado
  - Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
  - Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
  - Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.





## MEDIDAS

1052x817x1436 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Relaja la tensión muscular de cadera y espalda. Ayuda a mejorar la circulación y el sistema nervioso.

## USO

Relaja la tensión muscular de cadera y espalda. Ayuda a mejorar la circulación y el sistema nervioso.

## REALIZACION

En función de las necesidades de la persona, no hay especificaciones para este aparato.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# LETRERO BIOSALUDABLES

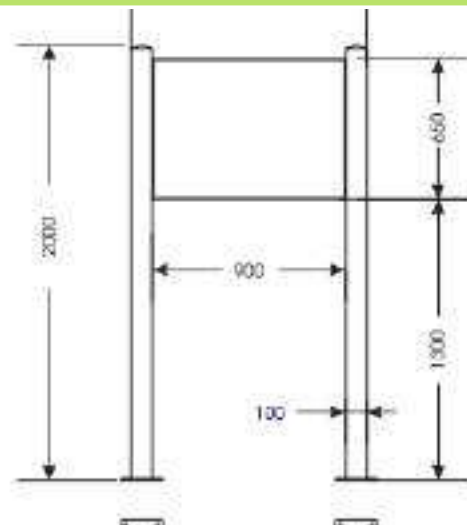


## MEDIDAS

1100 X 2000 mm

## MATERIALES

- Consta de dos postes de aluminio de 2000 mm de altura y 100 mm de diámetro soldados a placas de anclaje de aluminio de 200 x 200 mm, todo lacado en color azul, y de un bastidor de aluminio de 650 x 900mm donde van, fijadas mediante tornillería, dos placas de aluminio lacadas en color naranja que aportan el contenido gráfico a una cara.



# CROSSFIT BIO MP-17179



**MEDIDAS** 860 x 860 x 250 cm

**EDAD** Mayores de 10 años

**FUNCION**

1. FLEXIONES
2. DOMINADAS
3. ESPALDERA
4. ESCALERA DOBLE
5. PARALELAS
6. BARRAS
7. ABDOMINALES

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# CIRCUITO BIO MP-19001



**MEDIDAS** 480 x 615 x 340 cm

**EDAD** Mayores de 10 años

**FUNCION**

- EJERCICIOS PARA ESPALDA
- EJERCICIOS PARA TRICEPS
- EJERCICIOS PARA BICEPS
- EJERCICIOS PARA ABDOMINALES
- EJERCICIOS PARA HOMBROS Y PECTORALES
- EJERCICIOS DE CALISTENIA

**MATERIALES**

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# ASCENSOR INDIVIDUAL BIO MP-17553



## MEDIDAS

117 x 56 x 170 cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda mejorando la capacidad cardio-pulmonar.

## USO

Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 12 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.





# EXTENSION DE RODILLA BIO MP-17552



**MEDIDAS** 170 x 70 x 90 cm

**EDAD** Mayores de 10 años

**FUNCION** Refuerza la musculatura de los miembros superiores así como de los músculos pectorales. Mejora la función cardio-pulmonar.

**USO** Siéntese en el aparato poniendo los pies en los pedales. Agarre las asas con ambas manos y simule el movimiento de remar. Se recomienda inspirar al acercar los remos y expirar al alejarlos.

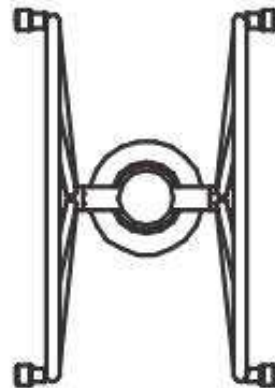
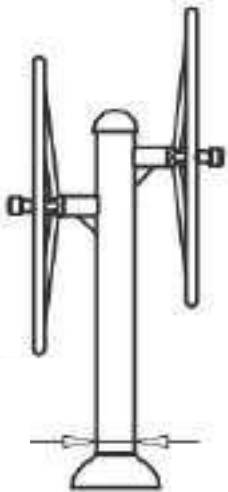
**REALIZACION** Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 5 series de 20 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

**MATERIALES**

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.



# TIMÓN BIO MP-17555



## MEDIDAS

120×90×155

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza la musculatura de miembros superiores, así como la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro.

## USO

Tome el asa de la rueda rotativa con ambas manos y gire simultáneamente en el sentido contrario, aconsejado para gente de temprana edad.

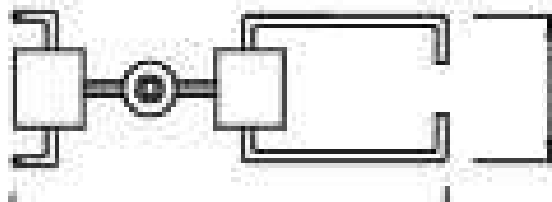
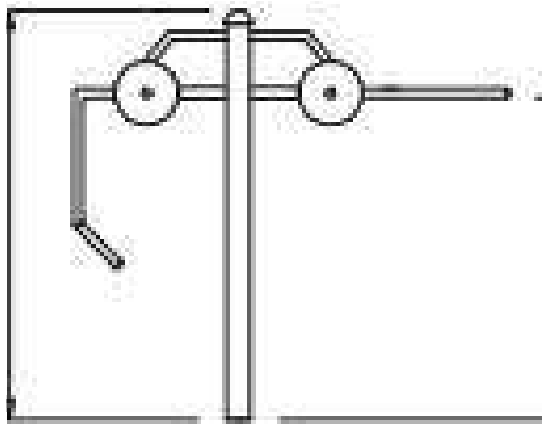
## REALIZACION

En función del estado físico de la persona. Se aconsejan 4 series de 30 segundos por cada sentido.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# PECTORALES BIO MP-17568



## MEDIDAS

161×75×195cm

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda mejorando la capacidad cardiopulmonar.

## USO

Colóquese entre las dos barras y agárrelas con ambas manos. Eleve su cuerpo, y balancéese hacia delante y hacia atrás. Puede doblar las piernas para evitar el contacto con el suelo.

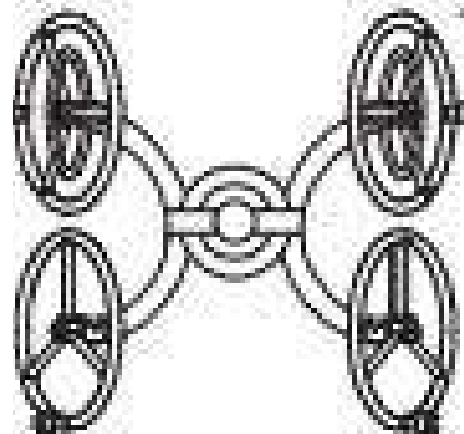
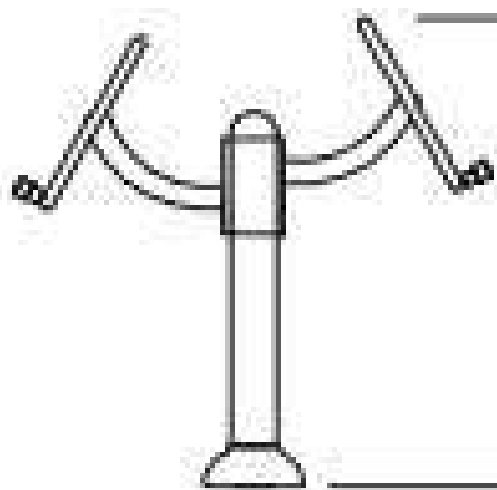
## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 10 segundos cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# VOLANTE BIO MP-17557



## MEDIDAS

125×105×120

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Mejora la movilidad de los miembros superiores, inferiores y cadera. Mejora la flexibilidad general de las articulaciones de hombros, clavículas, codos y muñecas.

## USO

Colóquese entre las dos barras y agárrelas con ambas manos. Eleve su cuerpo, y balancéese hacia delante y hacia atrás. Puede doblar las piernas para evitar el contacto con el suelo.

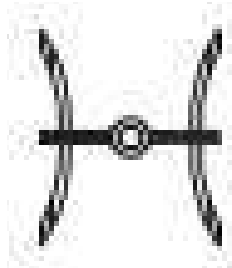
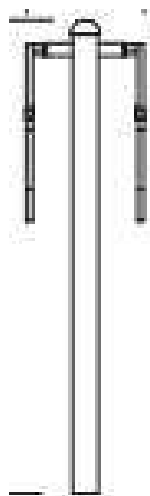
## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 10 segundos cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# ESTIRAMIENTO ESPALDA BIO MP-17563



## MEDIDAS

77×74×200

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Ejercita la musculación de las extremidades superiores y de la espalda. Mejora la condición muscular de la espalda y de los hombros.

## USO

Colóquese entre las dos barras y agárrelas con ambas manos. Manteniéndose sentado debe con los brazos hacer fuerza hacia abajo, repitiendo el ejercicio subiendo y bajando.

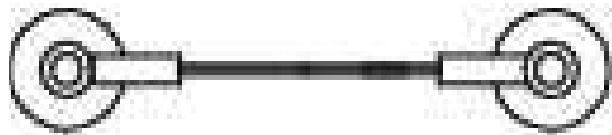
## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 12 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.

# ESTIRAMIENTO ESPALDA BIO MP-17565



## MEDIDAS

118×54×125

## EDAD

Mayores de 10 años

## FUNCION

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones superiores. Mejora y aumenta la capacidad cardiopulmonar.

## USO

Colóquese entre las dos barras y agárrelas con ambas manos. Eleve su cuerpo, y balancéese hacia delante y hacia atrás. Puede doblar las piernas para evitar el contacto con el suelo.

## REALIZACION

Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 10 segundos cada una con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

## MATERIALES

- Las maquinas son de acero galvanizado.
- Tornillería de acero cincado
- Tuercas protegidas con tapón en acero galvanizado.
- Los elementos de movimiento poseen ruedas de goma con rodamientos en su interior.
- Piezas plásticas de Polietileno (manillar, apoyo de pie), con superficie anti-adherente en la parte superior.