



Step

Modelo: CDX-A47

Características:

Tubería: Tubería galvanizada con tratamiento de zinc. Grosor de 3mm. Diámetro del tubo principal 140 mm.

Pintura: Pintura en Poliuretano (PU) con protección U.V.

Medidas: 1180x900x1380mm.

Usuario: Peso máximo por usuario 150 kg. Adecuado para personas de todas las edades a partir de los 12 años.

Función: Ejercitar la fuerza muscular en los miembros inferiores mediante la realización de ejercicios de las piernas en diferentes posiciones, poniendo un pie arriba y otro abajo, asemejándolo al ejercicio de subir escaleras.

Uso: Asirse a los tubos horizontales y subirse a los pedales, primero un pie y luego el otro. El ejercicio consiste en bajar el pedal alternativamente. El movimiento del pedal está determinado, volviendo a su posición de inicio de una forma amortiguada y no llegando nunca a chocar con el suelo.

Frecuencia de uso: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y en caso de notar alguna molestia, interrumpir el ejercicio y consultar al médico. Si tiene problemas articulares de cadera o espalda consulte al médico antes de realizarlo. Cuando el equipo sea utilizado por niños menores de 12 años, es necesaria la supervisión de un adulto.