



## Columpio

Modelo: GYX-A07

### 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:** 2080x460x1670 mm.

**Usuario:** Peso máximo por usuario 130 kg.

**Función:** Ayuda a fortalecer y tonificar la musculatura de pierna y de cintura, 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.

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

**Nota:** se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar. 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.