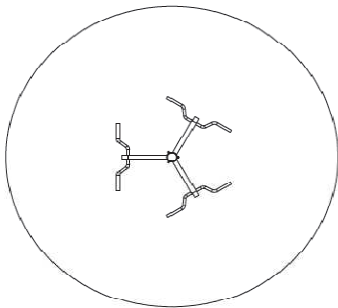
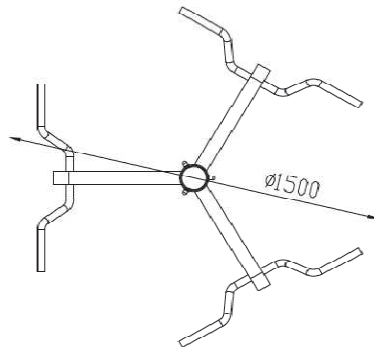
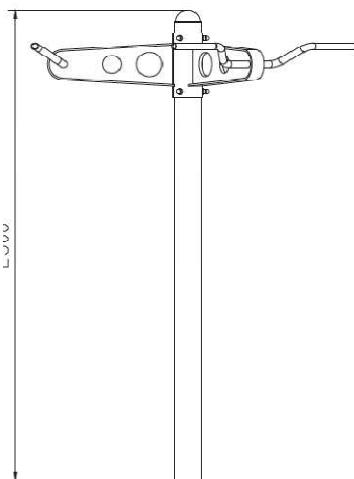


Espaldar



Área de segurança:
Ø4000mm
13m²

Estrutura indicada para:

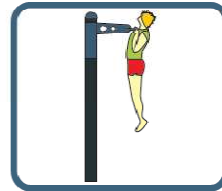
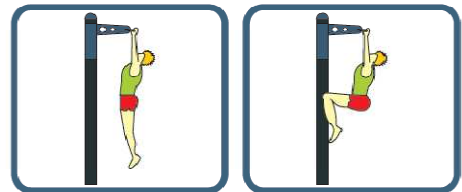
- Reforçar e desenvolver a musculatura da cintura escapular e dos membros superiores.

Modo de execução:

- Agarre as barras azuis laterais com ambas as mãos, estique os membros superiores elevando o seu corpo e regresse à posição inicial.

Prescrição:

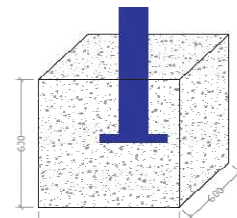
- Em função das necessidades da pessoa, não há nenhuma especificação para este aparelho.



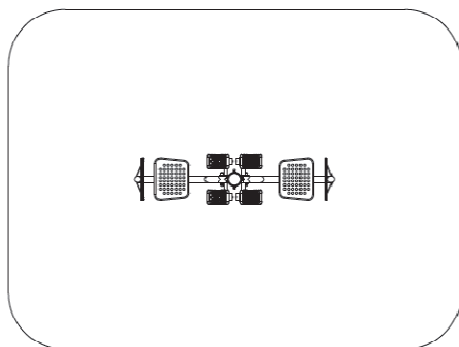
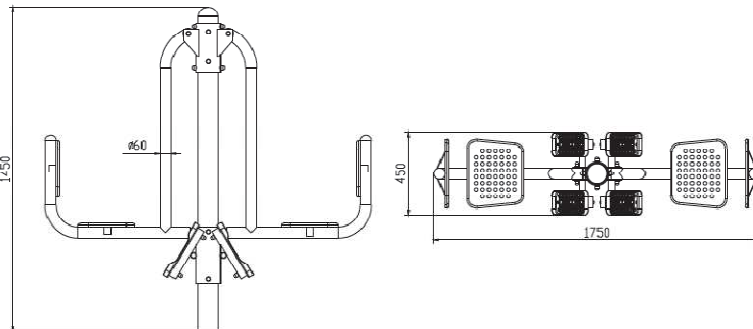
3

+ 14 ANOS

Modo de Fixação:



Balança



Área de segurança:
4000x3000mm
12m²

Estrutura indicada para:

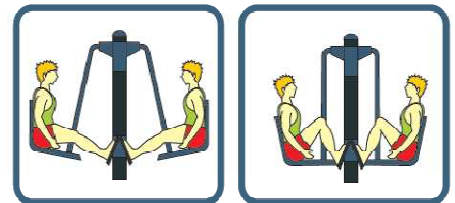
- Reforçar e desenvolver a musculatura dos membros inferiores e da cintura pélvica.

Modo de execução:

- Sente-se no banco com as costas bem apoiadas, dobre ambas as pernas (flexão). Apoie as mãos nos joelhos e impulse com os pés os pedais (zona plana cinza) até esticar as pernas (extensão). Considere uma repetição o movimento de extensão seguido de flexão das pernas (voltar à posição inicial).

Prescrição:

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

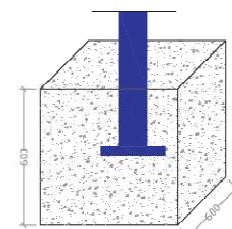


2

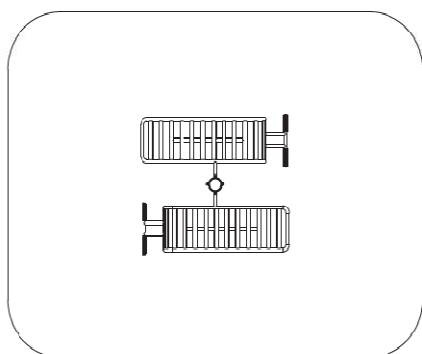
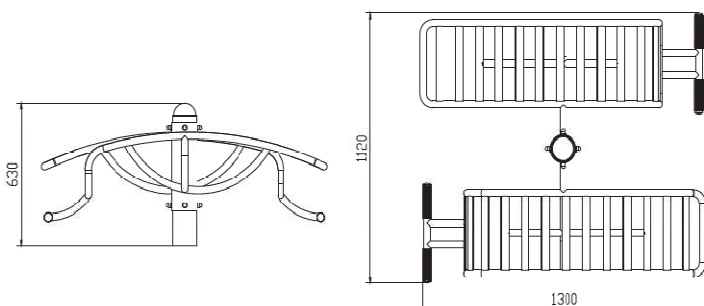


+ 14 ANOS

Modo de Fixação:



Abdominais



Área de segurança:
4000x3000mm
12m²

Estrutura indicada para:

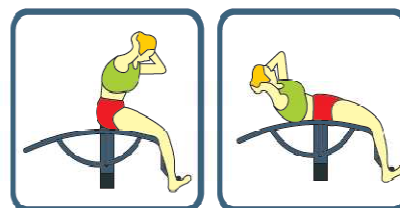
- Reforçar, desenvolver e aumentar a força muscular abdominal.

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.



Utilizadores

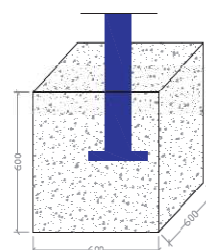
2



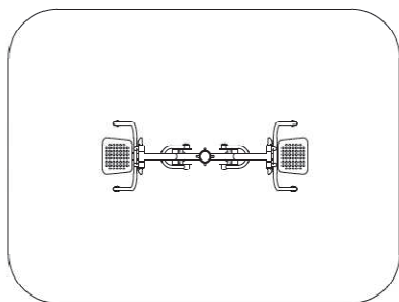
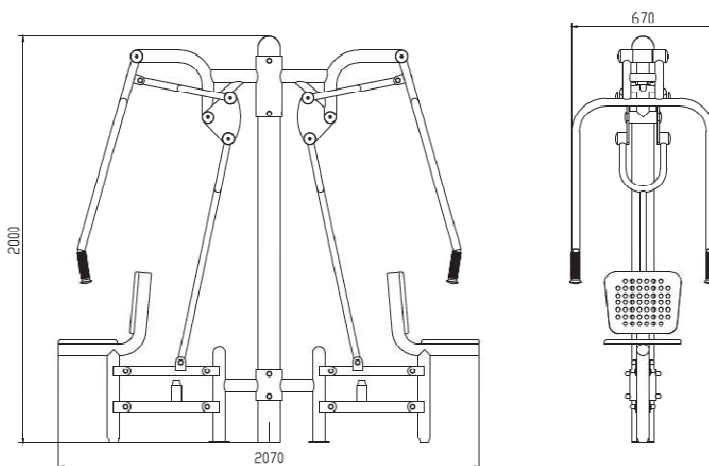
Idade

+ 14 ANOS

Modo de Fixação:



Peitorais



Área de segurança:
4000x3000mm
12m²

Estrutura indicada para:

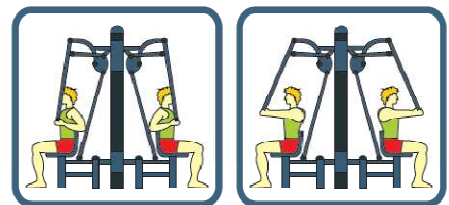
- Reforçar e desenvolver a musculatura dos membros superiores e da zona posterior do tronco.

Modo de execução:

- Sente-se no banco com as costas bem apoiadas, agarre os punhos (zona preta) com ambas as mãos. Considere uma repetição o movimento de extensão e flexão dos braços (puxar a barra até ao nível dos ombros e voltar à posição inicial).

Prescrição:

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



2



+ 14 ANOS

Modo de Fixação:

