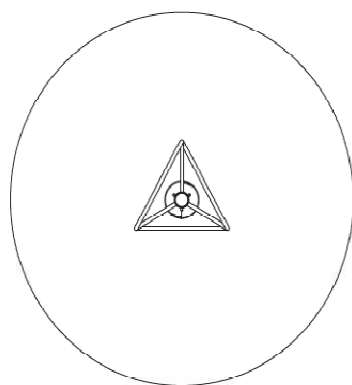
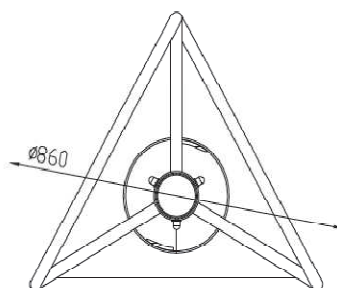
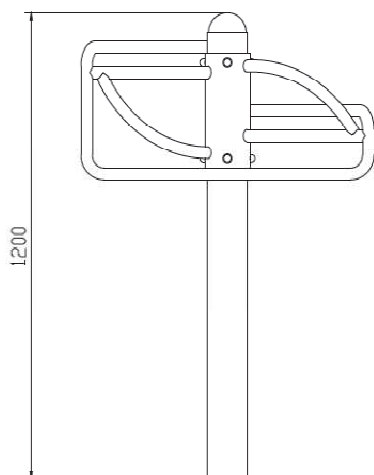


# Alongamentos



Área de segurança:  
Ø3000mm  
7m<sup>2</sup>

## Estrutura indicada para:

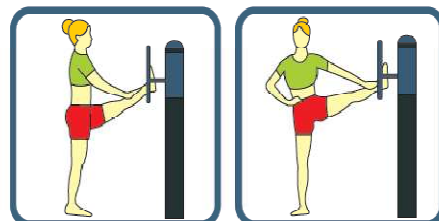
- Reforçar e desenvolver a musculatura dos membros inferiores e da cintura, para eliminar a fadiga.

## Modo de execução:

- Perna direita ou perna esquerda levantada, colocada sobre a barra e corpo inclinado para a frente de braços, para recuperação.

## Prescrição:

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



Utilizadores

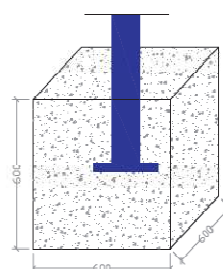
3



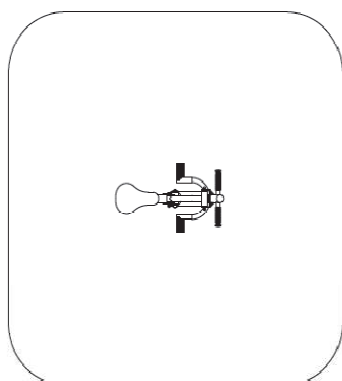
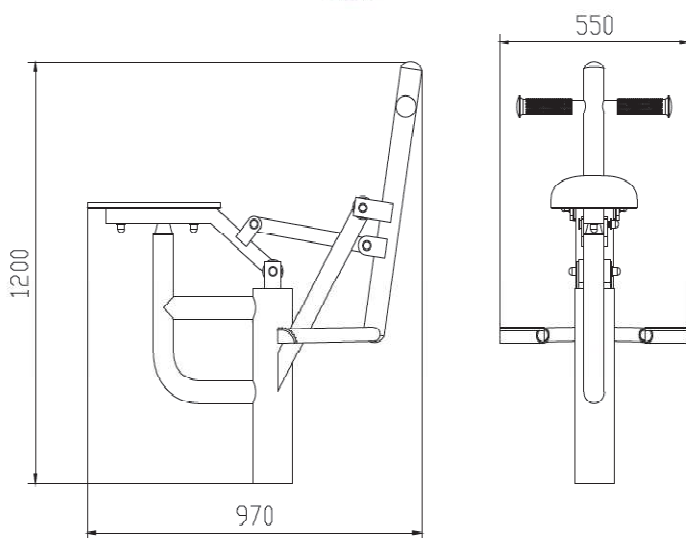
Idade

+ 14 ANOS

## Modo de Fixação:



# Ponei



Área de segurança:  
3000x3000mm  
9m<sup>2</sup>

## Estrutura indicada para:

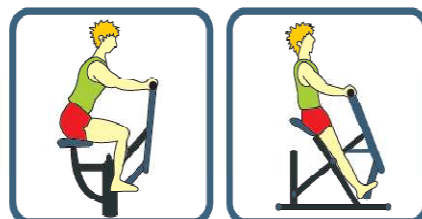
- Reforçar e desenvolver a musculatura dos membros superiores e inferiores e da zona posterior do tronco.  
Mobilizar as articulações dos membros superiores e inferiores.

## Modo de execução:

- Sente-se no banco, agarre os punhos (zona preta) com ambas as mãos, puxe os manípulos na sua direcção e empurre os pedais para a frente até alcançar uma posição de costas direitas. O movimento deve ser rítmico e nunca violento.

## Prescrição:

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



Utilizadores

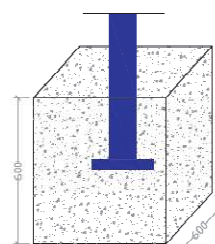


Idade

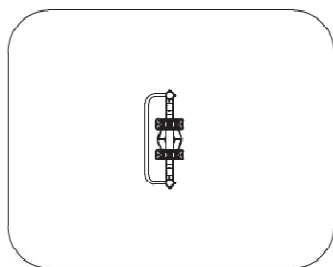
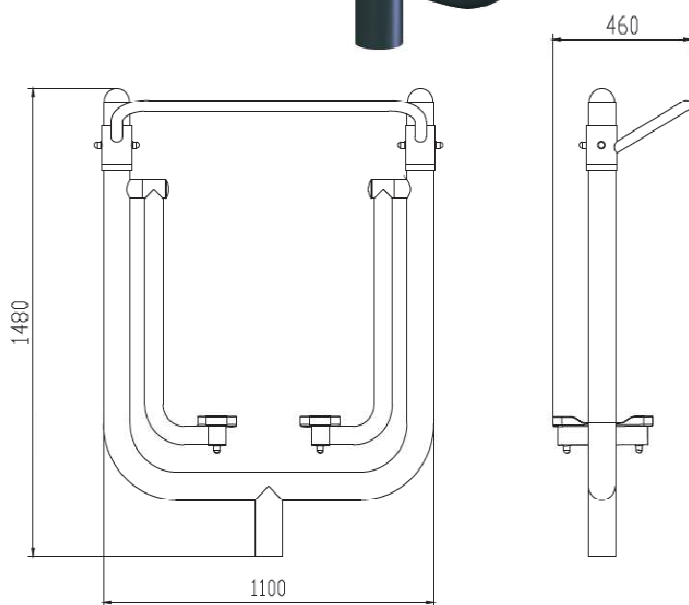
1

+ 14 ANOS

## Modo de Fixação:



# Patins



Área de segurança:  
4000x3000mm  
12m<sup>2</sup>

## Estrutura indicada para:

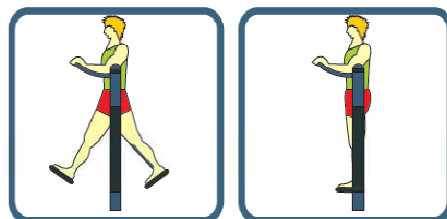
- Desenvolver e manter a aptidão aeróbica. Exercitar o equilíbrio e a coordenação intersegmentar dos membros inferiores.  
Mobilizar a articulação da anca.

## Modo de execução:

- Agarre a barra azul com ambas as mãos e suba para os pedais, mova os membros inferiores como se tivesse a caminhar. Postura bípede normal, olhar para a frente com o queixo na posição normal. Durante a execução não largue a barra azul.

## Prescrição:

- Sempre em função do seu estado físico. Executar o exercício durante 20 a 30 minutos. Pode acumular, o que significa que pode fazer séries de 10 minutos, até um total da duração desejada.  
Não necessita de realizar as séries de seguida, pode intercalar com a execução de outros exercícios.



1

+ 14 ANOS

## Modo de Fixação:

