

## **1. LA CINTURA (ST-Z05X)**

MEDIDAS:  $\phi$  1650×1250 mm.

Function Introduction: It is good for movement of waist joints and can help to relax the muscle of waist and back, and to enhance agility and flexibility of waist. Suitable for people of different ages except children.

Approaches: Take hold of the handle with both hands, keep your footing and move your body from one side to the other.

Notice: Keep hold of the handle all through the process

Función: Muy adecuado para ejercitar la cintura y también ayuda a relajar los músculos de la cintura y la espalda, y refuerza la agilidad y la flexibilidad en la cintura. Adecuado para gente de todas las edades excepto los niños.

Uso: Tome a la manilla con ambas manos, mantenga su equilibrio y gire sobre su cuerpo de un lado al otro.

Note: No suelte la manilla hasta el final del ejercicio.



## 2. ESQUÍ DE FONDO (OK- T07)

MEDIDAS: 1100x700x1450 mm

Function Introduction: To enhance the mobility of upper and lower limbs and improve the flexibility of joints. Suitable for people of different ages except children.

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



### **3. EL VOLANTE (ST-T01X)**

MEDIDAS: 1050x1025x1380 mm

Function introduction: To increase mobility of shoulder-elbow and hip-knee. Suitable for the middle-aged people and the elder.

Approaches: Legs in sitting stance, hold to the handgrips of rotating wheels with both hands and press, turn the wheels in the same or opposite direction for 3-5 minutes

Función: Mejora la movilidad de codo, hombro, rodilla y cadera. Conveniente para la gente de mediana y avanzada edad.

Uso: Coloque las piernas en postura sentada, agarre las asas de las ruedas rotativas con ambas manos , gire las ruedas en el mismo o diferente sentido durante 3-5 minutos.



#### **4. EL TIMÓN (ST-J01X)**

MEDIDAS: 800×920×1860 mm

Function Introduction: To build up the muscles of upper limbs and enhance the flexibility and agility of shoulder joint.

Approaches: Take hold of the handgrip of rotating wheel with both hands and roll simultaneously clockwise or counter-clockwise, suitable for young people.

Función: Refuerza los músculos de miembros superiores y mejora la flexibilidad y agilidad de la articulación del hombro.

Uso: Tome el asa de la rueda rotativa con ambas manos y gire simultáneamente en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, conveniente para jóvenes.



## 5. EL COLUMPIO (ST-Z01X)

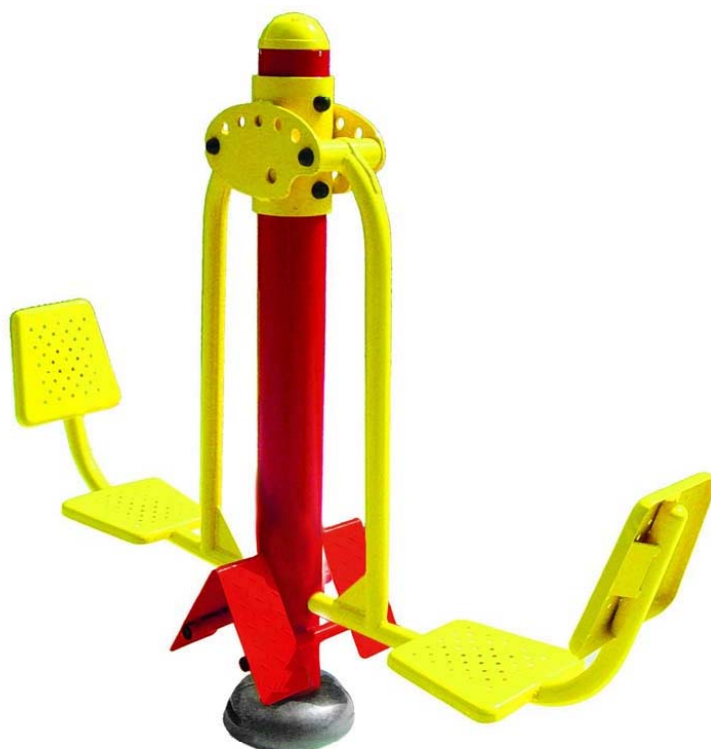
MEDIDAS: 1995x 425x1550mm

Function Introduction: To build up the muscles of thigh and enhance the strength of waist.

Approaches: Sit on the base plate, bent both legs, put both hands on knees and pedal with full strength to the utmost position. Repeat.

Función: Refuerza los músculos de la pierna y de la cintura.

Uso: Colóquese sobre el asiento y doble ambas piernas. Coloque las manos sobre las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales hasta estirar completamente las piernas y repita.



## **6. EL CABALLO (ST-Z03X)**

MEDIDAS: 1760x 680x 1865mm

Function Introduction: To enhance the strength of upper limbs and the muscles in chest and back and promote your cardio-pulmonary function.

Approaches: Sit on the apparatus. Hold the handgrip with both hands and push forward with effort till your arms extend straight. And then revert slowly. Repeat.

Función: Aumenta la fuerza de los miembros superiores, los músculos del pecho y la espalda , mejorando su capacidad cardio-pulmonar.

Uso: Siéntese sobre el aparato. Sostenga el asa con ambas manos y empuje hacia delante hasta que los brazos estén casi estirados y lentamente vuelva a la posición inicial. Repita varias veces.



## 7. EL SURF (ST-C01X)

MEDIDAS: 1095x 760x1710mm

Function Introduction: To build up the muscle groups of waist, enhance the body coordination and flexibility. Suitable for people of different ages.

Approaches: Hold handles on both sides with hands, put your feet on the pedal and swing from side to side.

Notice: No person or any obstruction should be within a radius of 1 meter when it is in use. Protection from adult is needed when children are using it.

Función: Refuerza los músculos de la cintura, mejora la coordinación del cuerpo y la flexibilidad. Adecuado para personas de diferentes edades.

Uso: Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilatorios de un lado a otro.

Nota: Ninguna persona debe permanecer a un radio inferior a 1 metro cuando el aparato esté en uso. Cuando el aparato sea utilizado por niños, es necesaria la supervisión de un adulto.



## 8. LOS PATINES (OKD-M01C)

MEDIDAS: 920x 480x 1450mm

Function Introduction: To increase the mobility of lower limbs, and improve the body coordination, balance and aerobic capacity.

Approaches: Take hold of the handle and stand on the pedal. Adjust the barycenter of your body, and then walk back and forth.

Notice: You should get a good grip on the handle when using the equipment in order to avoid accident.

Función: Mejora la movilidad de los miembros inferiores, la coordinación del cuerpo, el equilibrio y la capacidad aeróbica.

Uso: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales, ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar hacia delante y hacia atrás.

Nota: Agarre el asa con fuerza para evitar accidentes.





## 9. EL PONY (ST-J02X)

MEDIDAS: 1090x 630x 1180 mm.

Function introduction: To build up muscle groups of legs and chest, enable full movement of limbs, and enhance heart-lung function. Suitable for people of different ages except children..

Approaches: Sit on the rider, hold to the handles with both hands and treadle forwards

Función: Refuerza los músculos de pierna y pecho, permite un completo movimiento de las extremidades y mejora la capacidad cardio-pulmonar. Adecuado para personas de diferentes edades excepto los niños.

Uso: Colóquese sobre el asiento, agarre los asas con ambas manos y empuje los pedales hacia delante.



## 10. EL MASAJE (ST-A03X)

MEDIDAS: 1130x 700x1600mm

Function introduction: To enhance muscle strength and promote blood circulation of waist and back.

Approaches: Make your body abut against the crossbeam of the massager, move slowly up and down, left and right. This appliance is quite suitable for the elder

Función: Relaja la tensión de los músculos de la espalda y mejora la circulación de la sangre de la cadera y espalda.

Uso: Coloque su espalda sobre la columna de masaje , realice un movimiento lento vertical u horizontal. Muy adecuado para personas de avanzada edad.



## 11. EL ASCENSOR (ST-Z04X)

MEDIDAS: 1680x 750x1650mm.

FUNCTION INTRODUCTION: To enhance the strength of upper limbs and the muscles in chest and back and promote your cardio-pulmonary function.

Approaches: You should sit down with your back against the equipment and take hold of the handgrip with both hands. And then pull it down with your full strength. Revert slowly. Suitable for people of different ages and limited to only two persons once

Función: Refuerza las extremidades superiores, músculos de pecho y espalda y mejora la capacidad cardio- pulmonar.

Uso: Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre los asas con ambas manos, tire de los mismos y lentamente vuelva a la posición inicial. Adecuado para personas de todas las edades.



## 12. LA PALOMA (ST-Y01X )

MEDIDAS: 1200×1150×2200mm

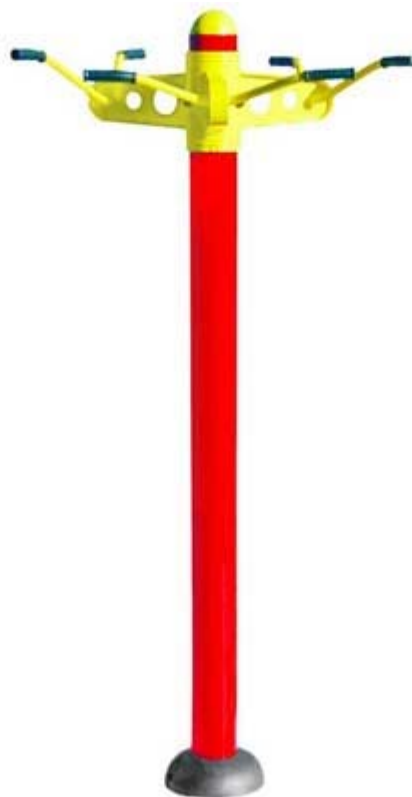
Function Introduction: To enhance the muscle strength of upper limb, chest and back, for three people simultaneous use.

Approaches: Jump upwards and grasp the handles of the top horizontal bar with both hands. Pull upwards with your full strength, revert slowly and repeat. This equipment is quite suitable for middle-aged people and youths.

Función: Refuerza los músculos de las extremidades superiores , el pecho y la espalda. Puede ser usado por tres personas simultáneamente.

Uso : Salte hacia arriba para asir las manillas de la barra superior horizontal con ambas manos. Tire con fuerza hacia abajo, y retorne a la posición inicial suavemente. Repita.

Este aparatos es apropiado para personas de mediana edad y jóvenes.



### 13. EL HELICÓPTERO (ST-X04X)

MEDIDAS:  $\phi$  2050x 2400mm

Function Introduction: To promote the physical mobility and the adaptation & reaction capacities of cerebrum nervous system.

Approaches: Grasp the rotating wheel with your body vertically hanging on exercising. The longer it is, the greater your arms' endurance is.

Notice: Three people can use it simultaneously. The weight of each user shouldn' t exceed 100 kg.

Función: Aumenta la movilidad física, la adaptación y capacidad de reacción del cerebro y el sistema nervioso en general.

Uso: Cuélguese de la rueda y estire su cuerpo.

Nota: Puede ser usado por tres personas simultáneamente. El peso de cada usuario no debería exceder de 100 kg.



## 14. EL AUTOBÚS ( ST-S01X)

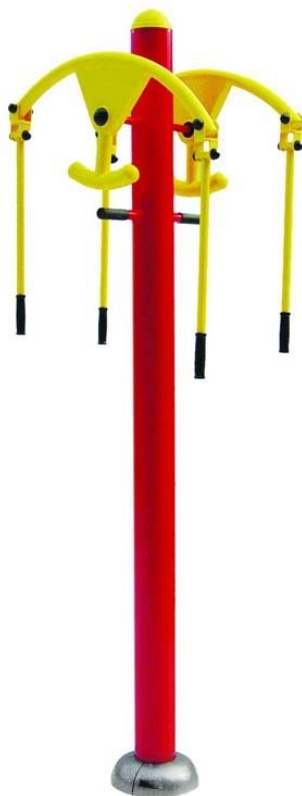
MEDIDAS: 850x 500x 2600 mm

Function introduction: To build up joints at wrists, arms and shoulders, and improve agility of upper limbs.

Approaches: Take hold of the two handgrips respectively, straighten the upper arms as much as you can, pull up and down in turn with both hands.

Función: Fortalece las articulaciones de muñecas, brazos y hombros, y mejora la agilidad de los miembros superiores.

Uso: Tome cada asa con una mano. Mientras que una mano se endereza lo más posible, la otra debe moverse hacia abajo. Repita.



**15. LA TUMBONA (ST-F01X)**

MEDIDAS:1610 x 1210x700mm

Function Introduction: To build up the muscular strength of abdomen, waist and back.

Approaches: Lie on your back on the board, put your lower leg on the horizontal tubule, cross your hands and make them close to your post-head. Bend your body forward and then back to the initial position. Repeat time after time

Función: Aumenta la fuerza muscular de abdomen, cintura y espalda.

Uso: Túmbese boca arriba sobre la tabla, ponga una pierna sobre el tubo, cruce sus manos sobre la nuca. Doble su cuerpo adelante y luego vuelva a la posición inicial. Repita.



## 16. EL BAÚL (ST-S02X)

MEDIDAS:1300x 660x 1000mm

Function Introduction: It is good for the movement of shoulder joint and hip joint, and help to stretch the muscles of waist and back.

Approaches: Make your back against the equipment, keep hold of the guard bar with both hands and slowly bend your body backward. Suitable for middle-aged people and the elder, limited to only one person once

Función: Mejora las articulaciones de hombros y cadera, y ayuda a estirar los músculos de cintura y espalda.

Uso: Apoye su espalda contra el equipo, agarrando la barra con ambas manos y lentamente doble su cuerpo hacia atrás. Conveniente para personas de mediana edad y mayores.





## 17. EL COHETE (ST-D01X)

MEDIDAS:1100 x790x 1850mm

Function introduction: To improve blood circulation and prevent insomnia.

Approaches: Make your back abut against the backboard, stand on the pedal with safety handle, clasp the semicircular fence, and do handstand. This equipment is quite suitable for the middle-aged people and youths.

Función: Mejora la circulación y previene el insomnio.

Uso: Apoye su espalda contra el tablero, súbase al los pedales y agarrándose a las manillas impulse su cuerpo hacia atrás. Este equipo es adecuado para personas de mediana edad y jóvenes.

