

38. EL REMO (OK-H01)

MEDIDAS:1480x 840x 860mm

Function Introduction: To build up the strength of arm muscle group and gain pleasure from simulated rowing.

Approaches: Sit in the rowing machine, put on the pedals and grasp the handle with both hands to draw it backwards from the front. Repeatedly simulated rowing.

Función: Refuerza los músculos de los brazos.

Uso : Siéntese en el aparato y ponga los pies en los pedales. Agarre los remos con ambas manos y simule el movimiento de remar.



39. REMO AVANZADO (OK-H02)

MEDIDAS: 1170x 765x 850 mm.

Approaches: Sit in the apparatus, make your chest about against the front under prop in ring form and grasp the handle with both hands to draw it backwards from the front. Slightly revert after repeated exercise.

Notice: The chest must abut against the front under prop through the whole exercising process.

Uso : Colóquese sobre el asiento, apoye su pecho en la plataforma y agarre los mangos con ambas manos y tire de ellos volviendo a la posición inicial lentamente.

Nota: El pecho debe estar apoyado durante todo el ejercicio



40. EL VOLANTE (OK-T01)

MEDIDAS: 1050x 1025x 1380 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 los asas de las ruedas rotativas con ambas manos, gire las ruedas en el mismo o diferente sentido durante 3-5 minutos.



41. LA CINTURA (OK-Z05)

MEDIDAS: $\phi 1650 \times 1250$ 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.

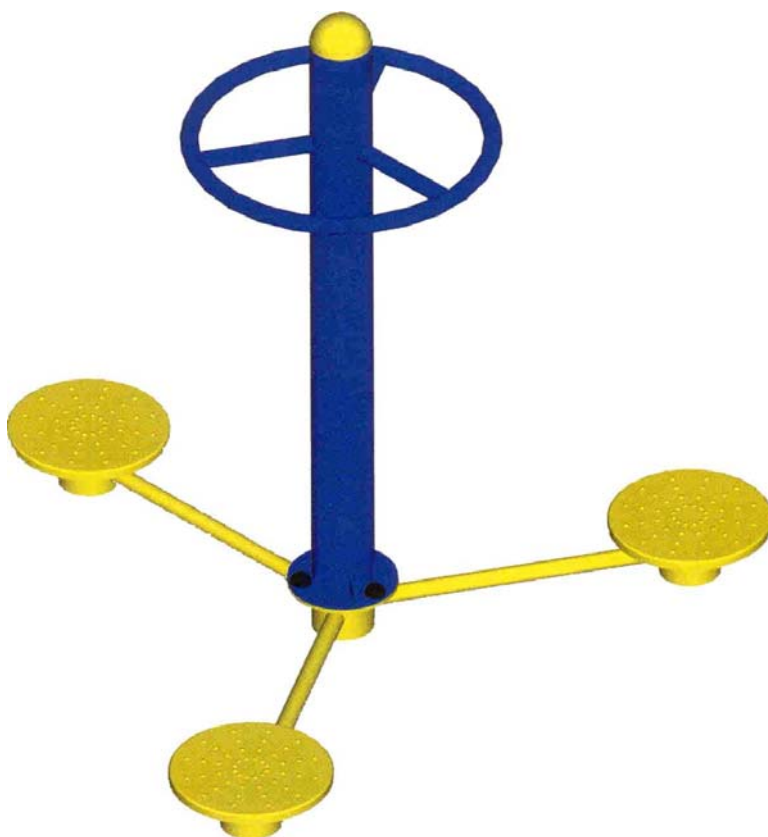
Approaches: Take hold of the handle with both hands, keep your footing and move your body from one side to the other.

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 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.



42. EL BAÚL (OK-S02)

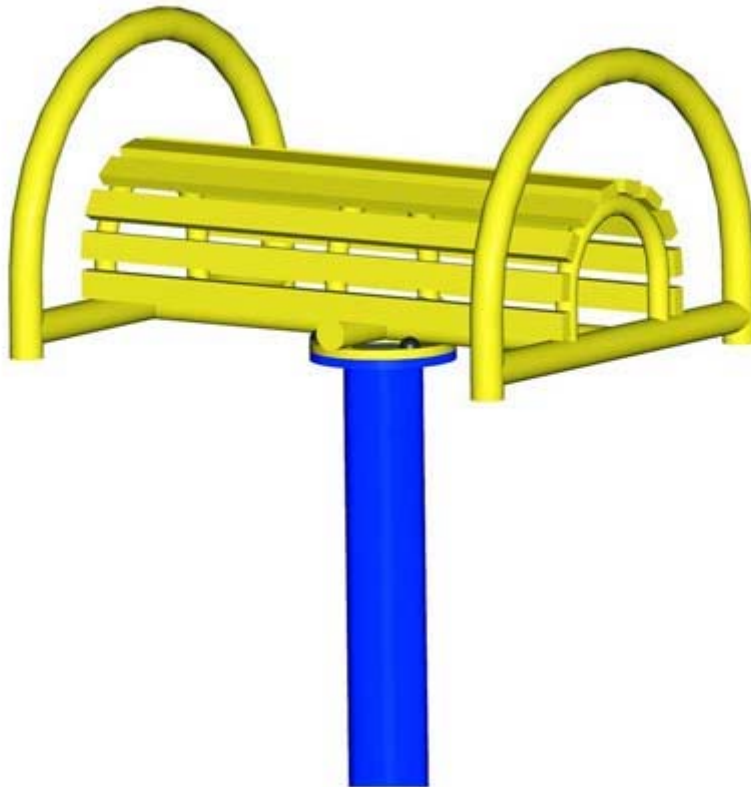
MEDIDAS: 750x 660x 1000 mm

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.



43. BANCO DE ABDOMINALES (OK-F01)

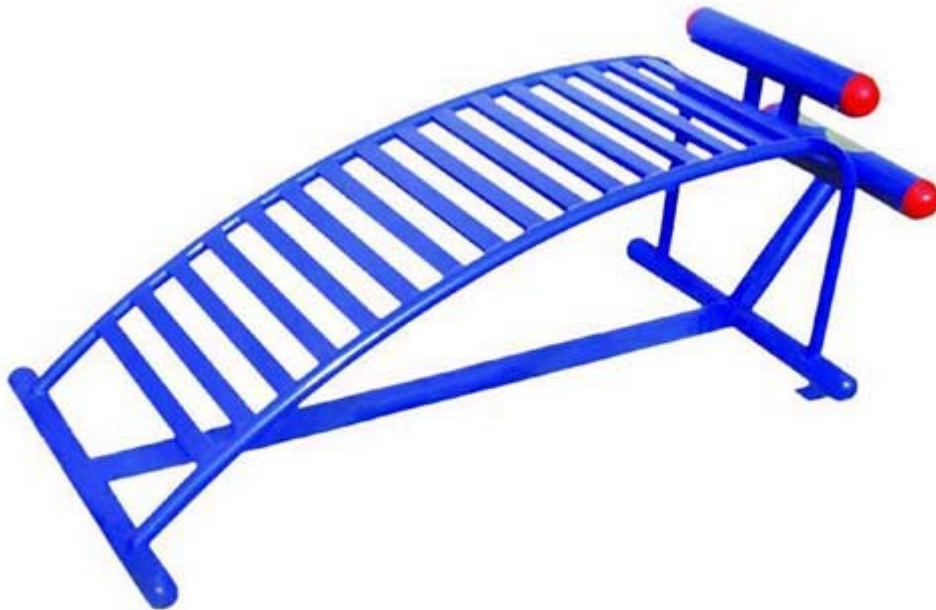
MEDIDAS: 1685x 850x645 mm

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: Ejercita los músculos del abdomen, la cintura y la espalda.

Uso: Túmbese boca arriba sobre la plataforma y ponga los pies entre los tubos. Cruce las manos sobre la nuca y haga abdominales .Repita.



IBERCOLMEX, S. L .

44.BANCO DE ABDOMINALES – DOBLE (OK-F01A)

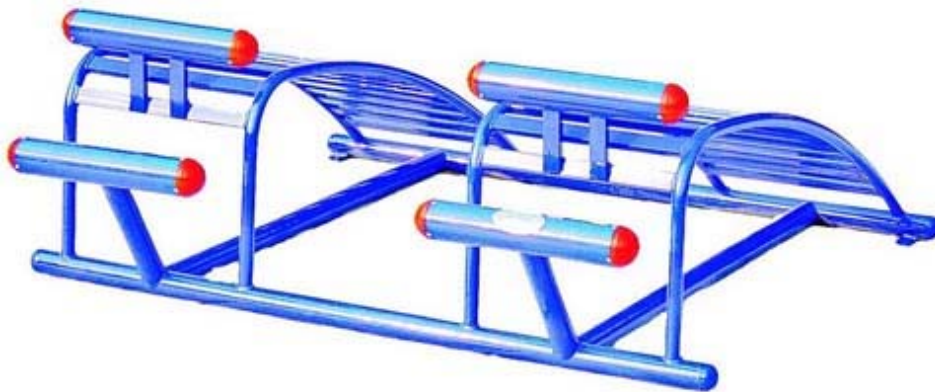
MEDIDAS: 1610x 11210x 700 mm

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: Ejercita los músculos del abdomen, la cintura y la espalda.

Uso: Túmbese boca arriba sobre la plataforma y ponga los pies entre los tubos. Cruce las manos sobre la nuca y haga abdominales .Repita.



45. LA ESPALDERA (OK-L02)

MEDIDAS: 1300x 90x 2800mm

Function Introduction: To increase the strength of abdominal muscles and the overhanging strength of your upper limbs.

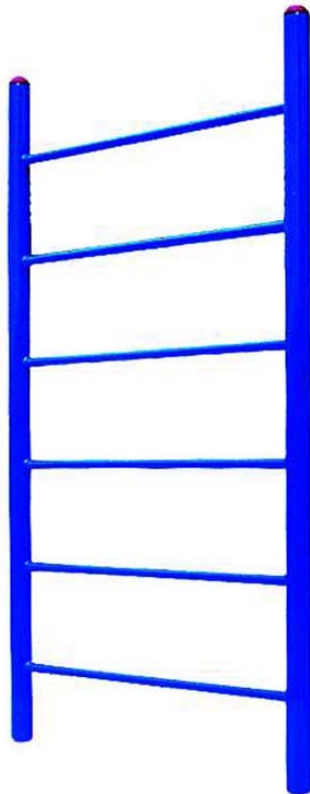
Approaches: Choose a horizontal bar according to your own stature. Make your body overhang and your feet leave the ground. Contract the abdomen with your back against the horizontal bar.

Notice: Please make use of it in correct way. Exercise intensity and times need be increased gradually. Guidance of adult is required when children are using it.

Función: Ejercita los músculos del abdomen y de las extremidades superiores.

Uso: Colóquese de espaldas al aparato, agarre una barra según su propia estatura y cuélguese del aparato, elevando sus piernas y contrayendo el abdomen.

Nota: Por favor, haga el ejercicio correctamente aumentando la intensidad gradualmente. Cuando el aparato sea utilizado por niños, es precisa la supervisión de un adulto.



46.APARATO PARA ABDOMEN (OK-F02)

MEDIDAS: 1000x 750x 900 mm

Function Introduction: To build up the muscle group strength of abdomen, waist and back:

Approaches: Stand on the left side of the machine. Grasp the handle with both hands first. Make your abdomen cling to the seat surface. Put your feet between the two pipe branches rearward and strengthen your legs. Move forward to the end joint of thigh at the head pipe of seat surface. Cross your hands and make them close to post- head or cross the arms and put them on chest. Bend your upper body downwards. Pay attention to the ground. Rise and don't stop till your body is straight. Repeat.

Notice: It is NOT suitable for children .

Función: Aumenta la fuerza de los músculos del abdomen, cintura y espalda.

Uso :Colóquese al lado izquierdo del aparato y agarre los asas con ambas manos. Ponga su abdomen encima del asiento. Coloque sus pies entre los dos tubos traseros y mantenga firme sus piernas. Avance hacia delante hasta tener correctamente ancladas las piernas en los tubos traseros. Coloque sus brazos sobre la nuca o crúcelos y sitúelos sobre el pecho. Doble la parte superior del cuerpo superior hacia abajo. Preste la atención al suelo. Vuelva a la posición inicial y no se detenga hasta que su cuerpo esté completamente horizontal. Repita sucesivas veces.

Nota: No es adecuado para niños.



IBERCOLMEX, S. L .

47. ESQUÍ DE FONDO (OK- T07) MEDIDAS: 1100x 700x1450mm
ESQUÍ DE FONDO (OK-T07A)MEDIDAS:1400x 1100x 1450mm
ESQUÍ DE FONDO (OK- T07B) MEDIDAS: 2100x1100x 1450mm

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 la flexibilidad de las articulaciones. Adecuado para gente de todas las edades excepto los niños.



IBERCOLMEX, S. L .

48. LA CARRERA (OK-P01A)

MEDIDAS:1300 x 660x 1100mm

LA CARRERA (OK-P01)

MEDIDAS:1300 x 740 x 1410 mm

Function Introduction: To build up the muscular strength of lower limbs and improve the cardio-lung function and function of cardiovascular system. It also plays a role of decreasing fat.

Approaches: Grasp the handle with both hands and run on the roller. Get down from the pedal after stop.

Notice: It is forbidden to move too fast on it. NOT suitable for Children

Función: Ejercita los músculos de los miembros inferiores y mejora la capacidad cardio-pulmonar y el sistema cardiovascular. Es adecuado para quemar grasa.

Uso: Colóquese sobre la plataforma , agarre el asa con ambas manos y corra

Nota: Ud. no debe correr demasiado rápido No es apto para niños.

