

## O Bambán

Santa Marta



Reforzo da musculatura nas extremidades inferiores e abdominais. Mellora da artrite reumática, a atrofia muscular, ciática e escordadura de nocelo, etc...

## Os Patíns / O Paseo

Bergondo, Guisamo, Santa Marta



Reforzo da actividade cardíaca e pulmonar, desenvolve a musculatura de pernas e cadeira. Mellora da flexibilidade, coordinación e estabilidade dos membros inferiores.

## O Helicóptero

Lubre



Reforzo da musculatura dorsal e lumbar, peitorais e abdominais. Traballa a flexibilidade da musculatura anterior. Bo para dores dorsais, rixidez de ombros, costas, peito, abdome e cintura.

## O Salto / "Estiramento"

Guisamo, Santa Marta



Reforzo da musculatura das pernas. Traballa a flexibilidade e estabilidade dos membros superiores e inferiores.

## A Masaxe

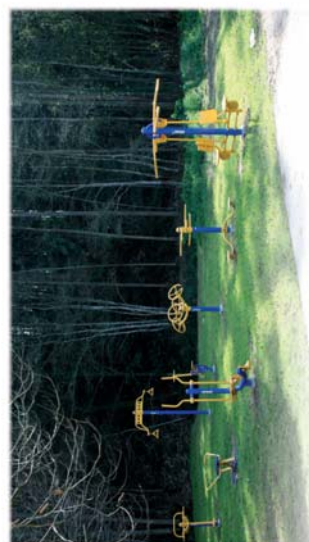
Guisamo, Santa Marta



Relaxación da musculatura da cadeira, costas e pernas. Mellora da fatiga corporal e o sistema nervioso.

### Consellos

- Non apto para nenos.
- Realizar o exercicio de acordo co seu estado físico.
- Procure consello médico antes de utilizar o equipo.



Concello de  
**Bergondo**



# PARQUES BIOSAUDABLES

## O Poni / O Xinete

Bergondo, Guisamo, Lubre



Reforzo da actividade cardíaca e respiratoria, axudando ó desenvolvemento da musculatura intercostal, cadeira, abdome e costas. Moi bo para a recuperación articular do pulso, cóbado e xeonllo.

## O Cabalo

Guisamo, Santa Marta



Reforzo da actividade da capacidade pulmonar. Traballa sobre as partes superiores do corpo, peito e costas. Moi útil para corrigir a atrofia muscular, o cóbado de tenista, etc.

## O Ascensor

Guisamo, Lubre



Reforzo das extremidades superiores, ombros e costas. Mellora a axilidade flexibilidade, coordinación das articulacións de ombros e cóbado. Indicado especialmente para cóbado de tenista.

## O Remo

Lubre



Reforzo da actividade cardíaca e pulmonar. Traballa a musculatura dos brazos, ombros, peito, dorsais e lumbares.

## O Timón / As Norias

Bergondo, Guisamo, Santa Marta



Reforzo da musculatura de membros superiores, así como da flexibilidade e axilidade da articulación do ombro.

## O Volante

Bergondo, Guisamo, Lubre



Mellora da musculatura dos ombros e a flexibilidade xeral das articulacións de ombros, pulsos e cóbados.

## A Cintura

Lubre



Traballo das costas, cadeira, xeonllo, nocelos e pés. Moi axeitado para manter en forma a rexión lumbar, costas e ombros.

## O Surf

Lubre



Reforzo da actividade cardíaca e respiratoria, axudando ó desenvolvemento da musculatura intercostal, cadeira, abdome e costas. Mellora a coordinación e o equilibrio.

## Esquí de fondo

Guisamo, Lubre, Santa Marta



Reforzo da actividade cardíaca e respiratoria e da musculatura intercostal, cadeira, abdome e costas. Mellora da rixidez articular, artrite reumática, etc...