

FICHA TÉCNICA

EJERCITADOR A PEDAL RFE: FY9600

485956 - EJERCITADOR A PEDAL RFE: FY9600	ESPECIFICACIONES
 	Material: Acero Medidas <ul style="list-style-type: none"> 25cm ancho 25cm largo Sin ajuste de altura Unid por empaque: 1unid Medidas del empaque: 47.5X46X34cm Capacidad de carga: 100 Kg Peso Neto: 2.1Kg Peso Bruto: 2.3Kg Fácil de transportar.

INDICACIONES

Pedalera de acero diseñada para ejercicios de piernas y brazos, ideal para mejorar la circulación, fortalecer músculos y mantener la movilidad en personas con actividad limitada. Compacta y portátil, puede utilizarse en casa o en rehabilitación.

MODO DE USO

- Coloque la pedalera sobre una superficie plana y estable.
- Asegúrese de que los pies o manos estén bien posicionados sobre los pedales.
- Ejercicio de piernas: Siéntese en una silla estable colocando los pies sobre los pedales y mueva de manera alternada, similar a pedalear una bicicleta.
- Mantenga un ritmo cómodo, evitando movimientos bruscos.
- Ejercicio de brazos coloque la pedalera sobre una mesa firme usando las manos para mover los pedales, fortaleciendo brazos y hombros.
- Duración y frecuencia: Comience con sesiones de 5–10 minutos. Aumente progresivamente según tolerancia y condición física.