

CANDO®

BARRA WATE™

Las barras de ejercicio de fácil agarre CanDo® de WATE™ vienen en pesas variando desde 1 lb hasta 25 lbs. Las barras CanDo® WATE™ son usadas en las posiciones supino, sentada y de pie para incrementar la fuerza y el ROM, y mejorar la resistencia, el balance y las habilidades motoras. La barra CanDo® WATE™ es perfecta para usar en terapia, ejercicio físico, aeróbicos, yoga y Pilates.

tapa de abajo antivuelco

previene que la barra WATE™ se vuele y se vuelva un peligro de seguridad.



tapa de abajo colgante

se cuelga en un gancho para un almacenamiento conveniente! (hasta para 10 lbs).



Escoja la barra de CanDo WATE™ que es mejor para usted!

10-1600	1 lb.	.45 kgs.	marrón claro	10-1610	7 lb.	3.18 kgs.	negro
10-1601	1½ lb.	.68 kgs.	marrón claro con raya	10-1623	7½ lb.	3.41 kgs.	negro con raya
10-1602	2 lb.	.91 kgs.	amarillo	10-1611	8 lb.	3.64 kgs.	plata
10-1603	2½ lb.	1.14 kgs.	amarillo con raya	10-1612	9 lb.	4.09 kgs.	plata con raya
10-1604	3 lb.	1.36 kgs.	rojo	10-1613	10 lb.	4.55 kgs.	oro
10-1605	3½ lb.	1.59 kgs.	rojo con raya	10-1614	12½ lb.	5.67 kgs.	
10-1606	4 lb.	1.82 kgs.	verde	10-1615	15 lb.	6.80 kgs.	
10-1607	4½ lb.	2.05 kgs.	verde con raya	10-1616	17½ lb.	7.94 kgs.	
10-1608	5 lb.	2.27 kgs.	azul	10-1617	20 lb.	9.07 kgs.	
10-1609	6 lb.	2.73 kgs.	azul con raya	10-1618	22½ lb.	10.21 kgs.	
				10-1619	25 lb.	11.34 kgs.	

Barras CanDo® mini WATE™ - 14" de largo – vendido en pares

10-1650	1 lb.	.45 kgs.	marrón claro	10-1653	2½ lb.	1.14 kgs.	verde
10-1651	1½ lb.	.68 kgs.	amarillo	10-1654	3 lb.	1.36 kgs.	azul
10-1652	2 lb.	.91 kgs.	rojo				

WATE™ estante de barras

10-1640	5 estante de pared con gancho	10-1641	10 estante de pared con gancho
---------	-------------------------------	---------	--------------------------------

Barras Cando® WATE™ jumbo

10-1615	15 lbs.	6.80 kgs.	negro
10-1617	20 lbs.	9.07 kgs.	plata
10-1619	25 lbs.	11.34 kgs.	oro

Ejercicios de la parte superior del cuerpo para acondicionamiento y fortalecimiento

A continuación va a encontrar unos pocos ejercicios. La barra de Cando® WATE™ es muy versátil. Se puede utilizar en cualquier ejercicio de la parte superior del cuerpo en su régimen de fuerza actual. El límite es su imaginación!!!

Sujete la barra WATE™ con las manos separadas al ancho de los hombros.

FLEXION DE HOMBROS HACIA ADELANTE (sentado o pardo)

Sujete la barra con las palmas hacia abajo. Exhale mientras levanta los brazos al nivel de los hombros despaciosamente. Manteniendo este nivel, inhale mientras que lleva la barra hacia el pecho. Exhale mientras aleja la barra de su pecho. Repita con las posiciones deseadas.



SOBRE LA CABEZA (sentado, parado o acostado)

Sujete la barra con las palmas hacia abajo. Manteniendo los codos ligeramente doblados, exhale mientras que levanta la barra WATE™ sobre su cabeza. Inhale mientras lleva la barra a la posición inicial. Repita con las posiciones deseadas.



PRENSA DE ANTEBRAZO (sentado o pardo)

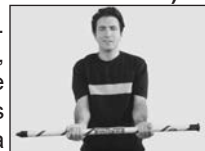
Sujete la barra con las palmas hacia arriba. Empezando con la barra sobre los muslos, los codos ligeramente doblados, exhale mientras lleva la barra sobre su cabeza. Inhale mientras baja la barra detrás de su cabeza; descansándola en su cuello y los



codos apuntando hacia el techo. Exhale mientras levanta la barra sobre la cabeza hasta que los codos estén extendidos. Repitalas posiciones deseadas.

CIRCULOS DE ANTEBRAZO (sentado, parado o acostado)

Sujete la barra con las palmas hacia arriba. Empezando con la barra sobre los muslos, codos rectos. Mantenga sus codos cerca de usted para este ejercicio. Exhale mientras hace movimientos de “círculos” lo más cerca del pecho que pueda. Inhale mientras baja los brazos a la posición inicial. Repita con las posiciones deseadas.



ADVERTENCIA: Consulte con un doctor o un terapeuta antes de empezar un programa de ejercicios o de rehabilitación. Si tiene algún dolor o inconformidad haciendo los ejercicios, consulte con su doctor o terapeuta inmediatamente.

Para nuestra línea completa de productos de ejercicios Cando®, visite la página

www.FabEnt.com



Fabrication Enterprises Inc.
250 Clearbrook Rd, Suite 240
Elmsford, NY 10523 (USA)
tel: +1-914-345-9300 • 800-431-2830
fax: +1-914-345-9800 • 800-634-5370
FabEnt.com



AJW Technology Consulting GmbH
Königsallee 106
40215 Düsseldorf (Germany)

CanDo is a trademark of Goldberg ©2021 FEI, all rights reserved.

FABRICATION ENTERPRISES INCORPORATED, PO Box 1500, White Plains, NY 10602 USA
TEL: 800-431-2830 • 914-345-9300 Info@FabricationEnterprises.com FAX: 800-634-5370 • 914-345-9800