

RECOMENDACIONES DE USO PARA LA CALISTENIA

- Equipos destinados para adolescentes y adultos con altura superior a 140 cm.
- Se tendrá en cuenta la aptitud física. Consultar previamente con el médico
- Calentar antes y estirar después de realizar actividad física.
- Adapta el ejercicio según tu nivel. Detén el ejercicio en caso de dolor o fatiga.
- Aléjate al menos 1,5 m de los aparatos en uso.
- Solo un usuario por estación.

Nota: El Ayuntamiento de Ledaña no se hará responsable de un uso inadecuado de las instalaciones.