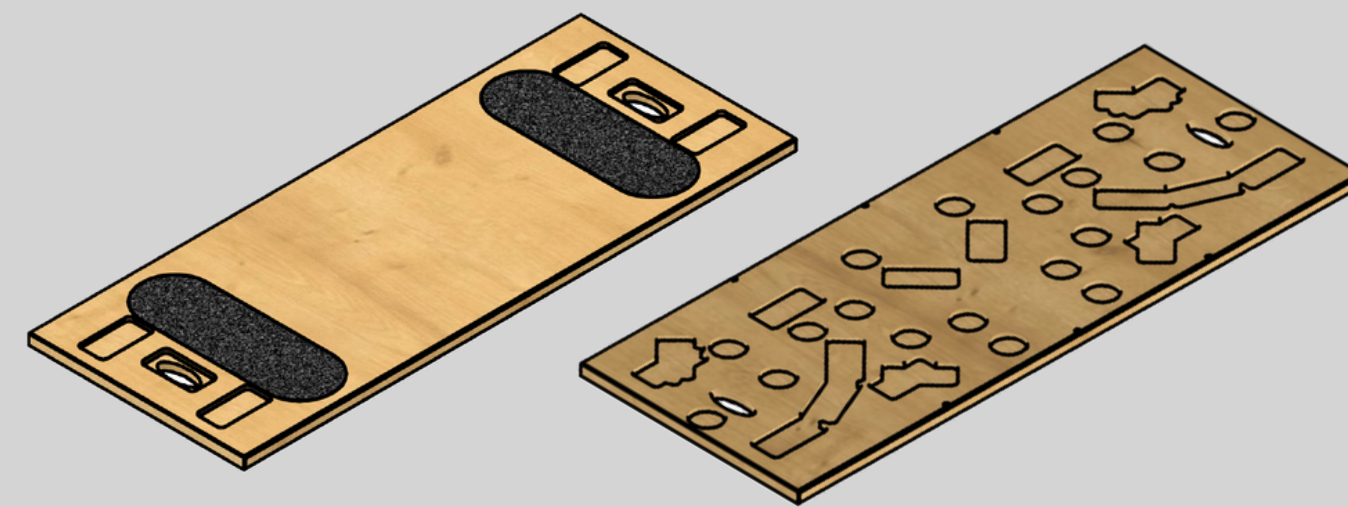
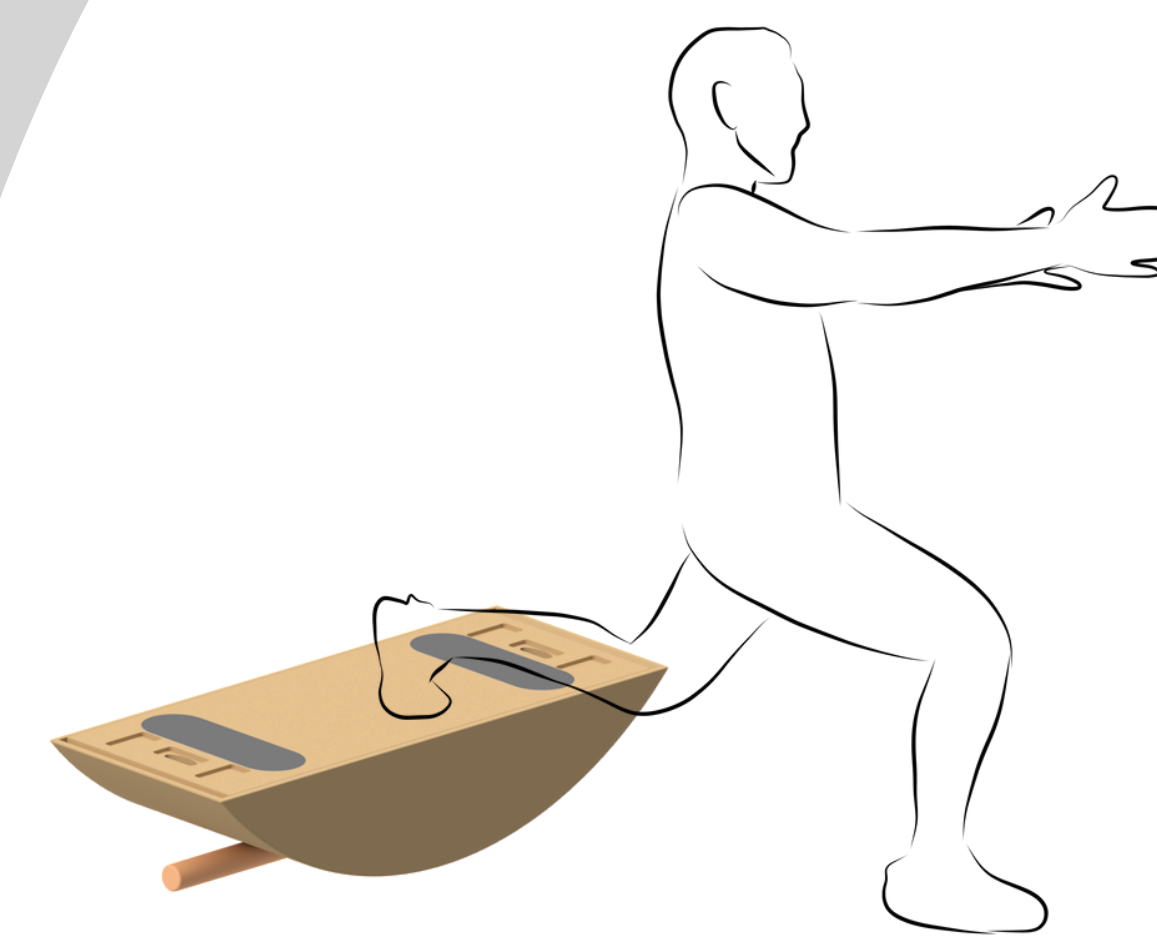


Tapa reversible: Se compone de 2 caras con distintas ranuras cada una, entregando así distintas opciones de ejercicios según las combinaciones que se generen con el resto de los artículos.

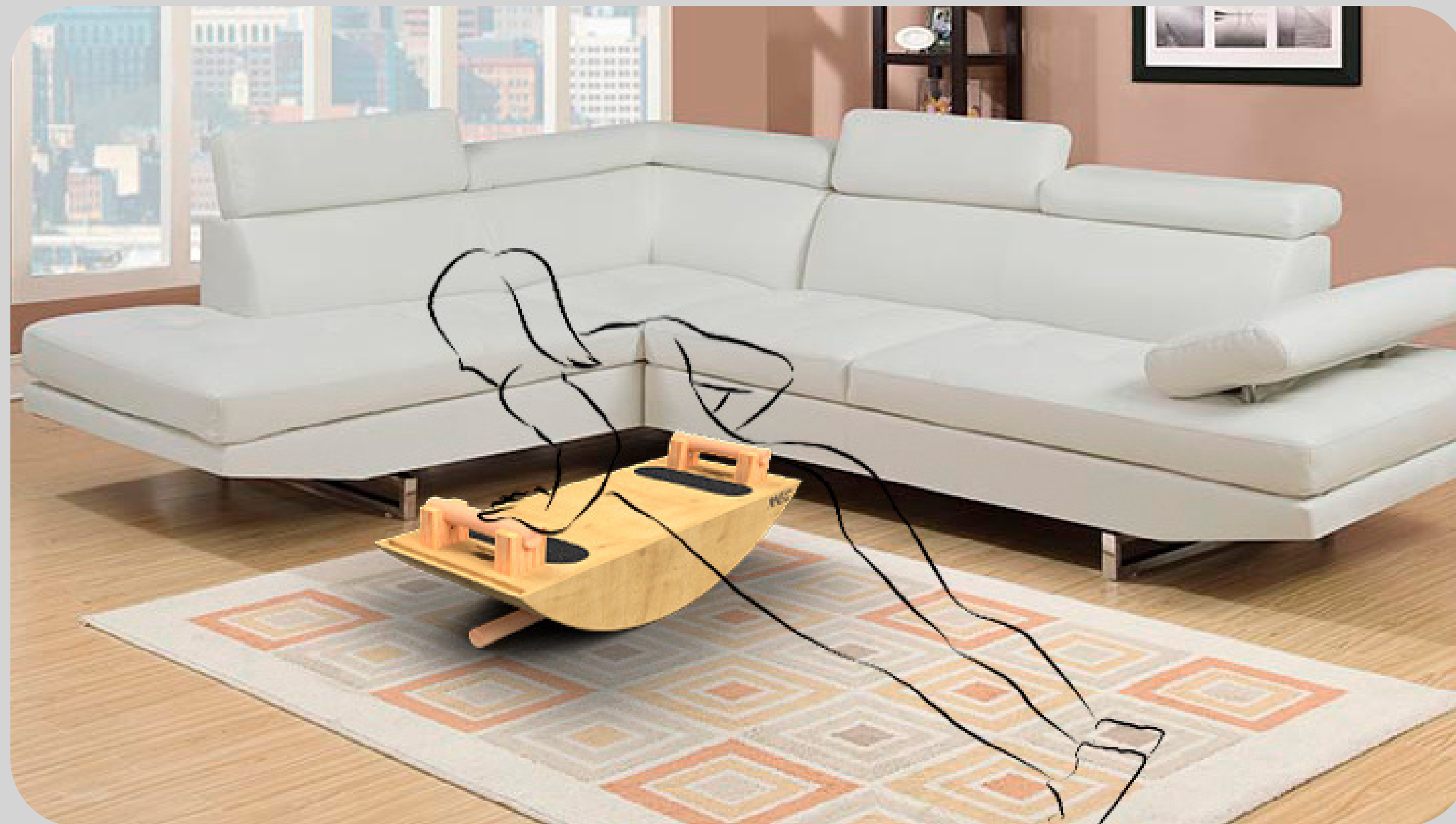


Ranura en la base: En la parte inferior de la base se encuentra un surco. Este permite deslizar el fijador, el cual bloquea el balance de un lado a otro de la base, dejándola fija como un cajón convencional.

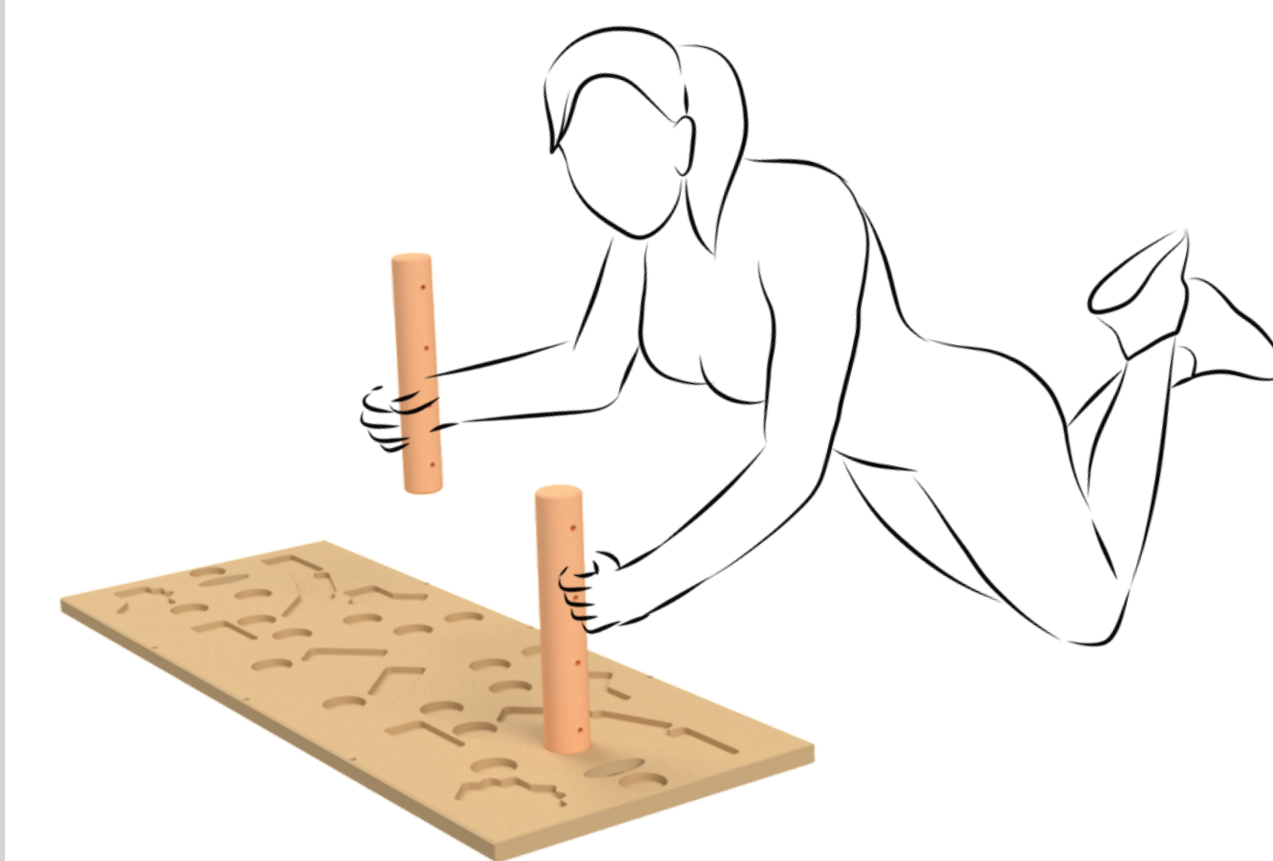


Fondos: Flexiona los codos para descender la parte superior del cuerpo hacia el suelo, intentando llegar con los brazos a un ángulo recto de 90 grados.

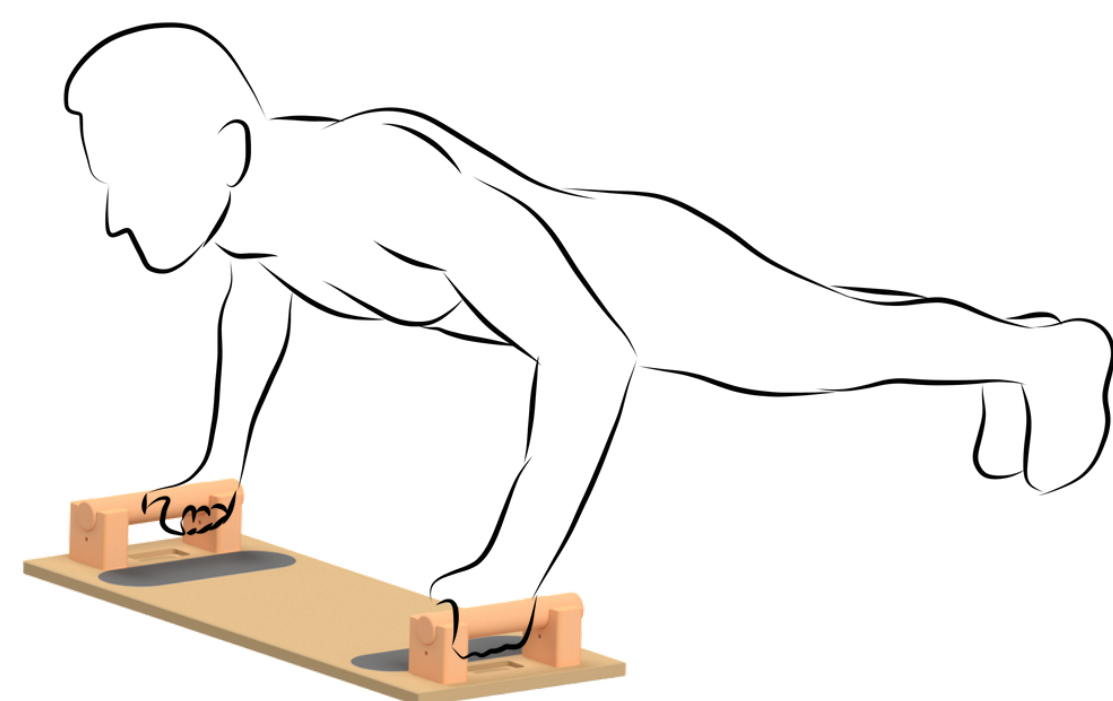
Zancadas: El Fijador De Base deja la Base como un cajón convencional (inmóvil), permitiendo la ejecución de distintos tipo de zancadas y otros ejercicios similares.



Equilibrio: Separa las piernas sobre la tapa e intenta no mecer la base. Para mayor dificultad y trabajar otros músculos se pueden hacer sentadillas.

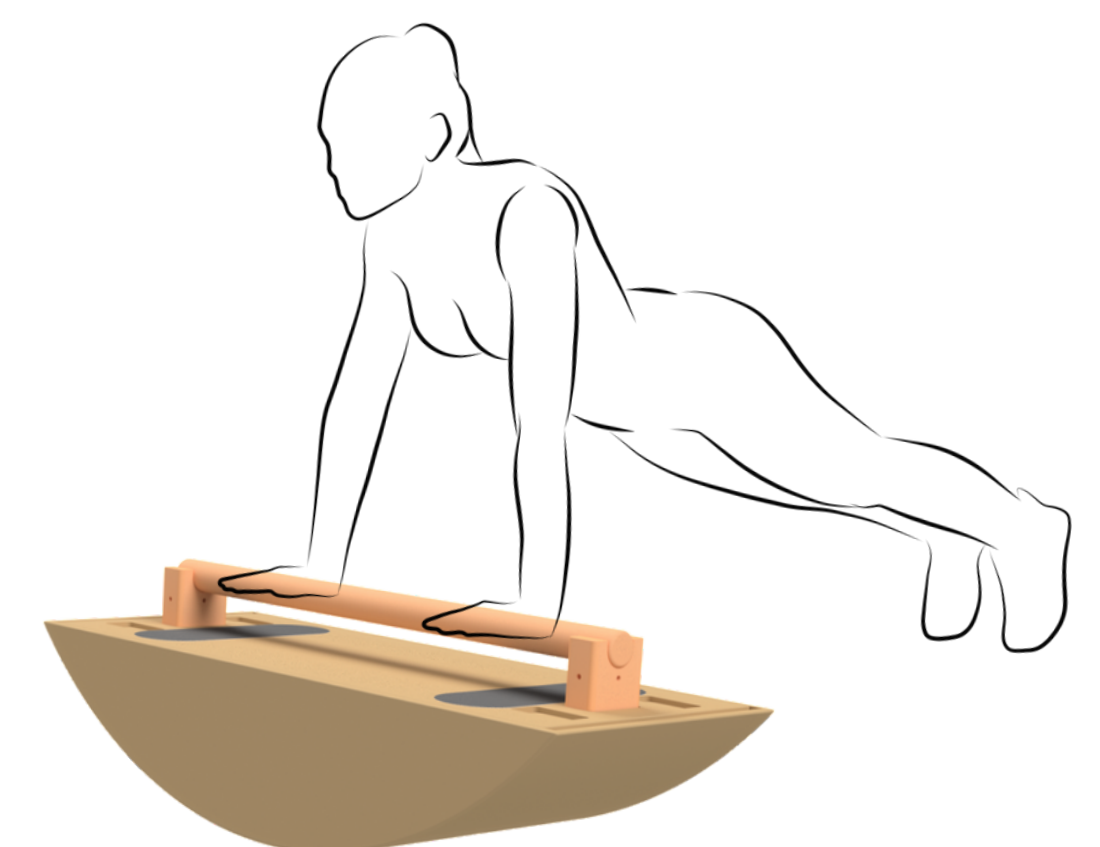
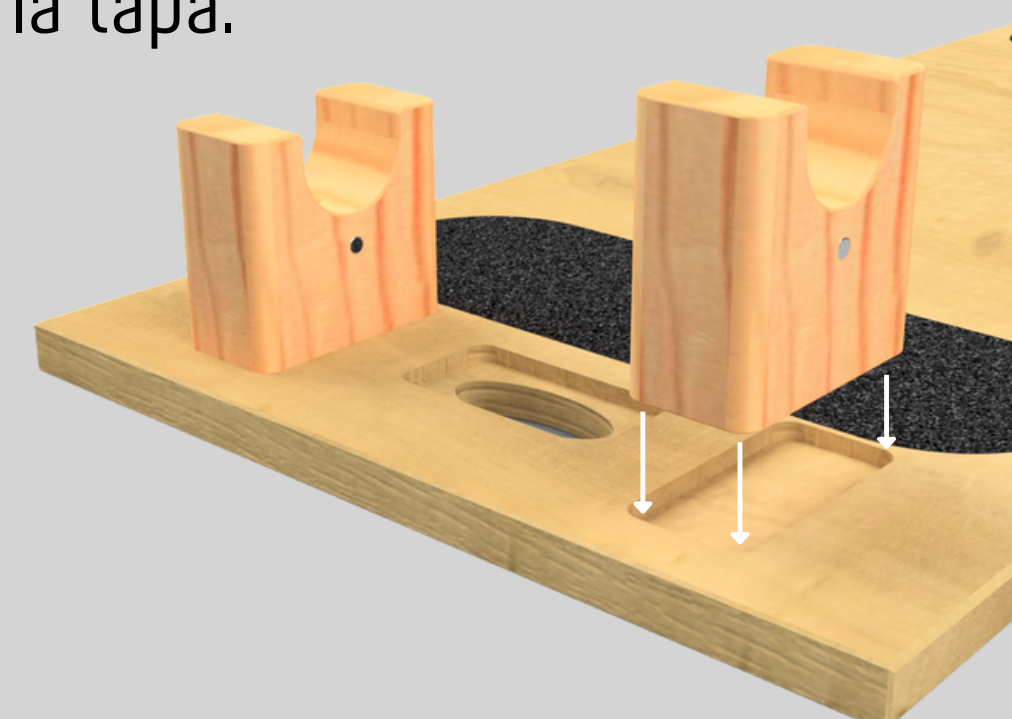


Movilidad: Sujeta en cada mano un Cilindro De Paralela e intenta pasar por todas las cavidades circulares de la Tapa Reversible (se puede poner la tapa sobre la Base para cambiar la dificultad)



Los soportes de paralela y los cilindros encajan por el sistema de **Poka-Yoke**, lo cual hace que de manera intuitiva se acoplen dichas piezas entre si y en la tapa.

Poka-Yoke: Es una técnica japonesa utilizada para evitar errores. En este caso las piezas encajan por geometría en los espacios determinados (al igual que un USB en un computador)



Flexiones Fijas: Utiliza las mini paralelas para ejecutar distintas flexiones en los diferentes ángulos que ofrece la Tapa Reversible. Se puede variar este ejercicio colocando la tapa sobre la Base.

Flexiones y Equilibrio: Deja la base móvil y con el Fijador de Base en los Soportes de Paralelas ejecuta flexiones intentando no mecer el modulo.