



Ficha Técnica
Technical Sheet
Fiche Technique
Ref.8004

CIRCUITO DE CALISTENIA CALISTHENICS CIRCUIT CIRCUIT DE CALISTHÉNIE



INTRODUCCIÓN

Equipamiento de calistenia para que las personas realicen diferentes ejercicios en suspensión, como flexiones, dominadas, fondos, front lever etc. Ideal para entrenar diversas capacidades físicas tanto en gimnasios exteriores, parques públicos, espacios verdes y playas.

El equipo cuenta con un cartel explicativo de los posibles ejercicios a realizar.

INTRODUCTION

Calisthenics equipment for people to perform different suspension exercises, such as push-ups, pull-ups, dips, front levers, etc. Ideal for training various physical abilities in outdoor gyms, public parks, green spaces and beaches.

The team has a poster explaining the possible exercises to perform.

INTRODUCTION

Équipement de gymnastique suédoise permettant aux personnes d'effectuer différents exercices de suspension, tels que des pompes, des tractions, des dips, des leviers avant, etc. Idéal pour entraîner diverses capacités physiques dans les gymnases extérieurs, les parcs publics, les espaces verts et les plages.

L'équipe dispose d'une affiche expliquant les exercices possibles à réaliser.



TABLA DE EJERCICIOS

- Es obligatorio hacer buen uso del equipo deportivo.
- Para realizar un buen entrenamiento y evitar lesiones es importante seguir detalladamente las indicaciones de uso cada uno de los ejercicios.
- Con este equipo deportivo se puede realizar la siguiente tabla de ejercicios.

EXERCISE TABLE

- It is mandatory to make good use of sports equipment.
- To perform a good workout and avoid injuries, it is important to follow the instructions for use of each of the exercises in detail.
- With this sports equipment you can perform the following exercise table.

TABLE D'EXERCICES

- Il est obligatoire de faire bon usage des équipements sportifs.
- Pour réaliser un bon entraînement et éviter les blessures, il est important de suivre en détail les instructions d'utilisation de chacun des exercices.
- Avec cet équipement sportif, vous pouvez effectuer la table d'exercices suivante.



CIRCUITO DE CALISTENIA REF 8004

- Nº de usuarios: 10
- Peso máximo del usuario: 150 kg.
- Requisito de uso: Estatura > 1,4 m.
- Es obligatorio hacer buen uso del equipo deportivo.
- Para realizar un buen entrenamiento y evitar lesiones es importante seguir detalladamente las indicaciones de uso de cada uno de los ejercicios.
- Con este equipo deportivo se puede realizar la siguiente tabla de ejercicios.

ESPALDERA



- Nº de usuarios: 1
- Instrucciones de uso:
 - Abdominales: Colgado de espaldas, elevar las piernas hasta formar un ángulo recto entre piernas y torso.
 - Estiramiento superior: Colgado de espaldas, relajar el cuerpo para estirando así brazos y espalda.
 - Estiramiento inferior: Frente a la espaldera, elevar una pierna a 90° y apoyarla sobre una de las barras estirando así isquiotibiales y glúteos. Posteriormente repetir el ejercicio con la otra pierna.

BRAQUIACIÓN



- Nº de usuarios: 1
- Instrucciones de uso:
 - Colgarse de la primera barra. Hacer un movimiento de balanceo y cuando el cuerpo vaya hacia atrás, saltar una de las manos y prepararla para agarrar la siguiente barra.
 - Fijar la vista en la siguiente barra y extender el brazo para agarrarla. Una vez agarrado, saltar la mano más alejada y proceder de igual modo con la siguiente barra.

DOMINADAS



- Nº de usuarios: 5
- Instrucciones de uso:
 - Agarrar la barra con las manos. En caso de no llegar cómodamente usar la barra de menos altura.
 - Una vez colgado, elevar el cuerpo hasta llevar la barbilla por encima de la barra.
 - Bajar el cuerpo lentamente para volver a empezar.

SENTADILLA BÚLGARA



- Nº de usuarios: 1
- Instrucciones de uso:
 - Colocarse de espaldas a la plataforma con un pie delante del otro.
 - Apoyar el pie trasero sobre la plataforma.
 - Manteniendo la espalda recta y el core activado, bajar el cuerpo hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo.
 - Repetir la serie con la otra pierna apoyada.

PÓRTICO DE ANILLAS



- Nº de usuarios: 1
- Instrucciones de uso:
 - Agarrar las anillas con las manos.
 - Subir hasta que los hombros estén cerca de sus manos. Al subir girar las manos para que las palmas miren hacia el torso.
 - Contraer los abdominales para estabilizar el cuerpo.

PARALELAS



- Nº de usuarios: 2
- Instrucciones de uso:
 - Agarrar las barras con las manos.
 - Elevar las piernas a 90° del torso.
 - Bajar y subir el cuerpo manteniendo fija la posición.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

MATERIALES

- Postes: Acero inoxidable 80 mm x 80 mm.
- Barras: Acero al carbono de 50 mm y 30 mm de diámetro.
- Pintura: Imprimación por inmersión, aplicando 3 capas de pintura poliuretano.
- Tornillería: Acero inoxidable/electro zincada.
- Instalación:
 - Suelo duro: Atornillar.
 - Suelo blando: Enterrar.

- Ideal para gimnasios, parques públicos, espacios verdes y playas.
- Cartel explicativo en HPL (incluido).
- Si el equipo está sujeto a un uso severo, se aconseja incrementar el plan de mantenimiento.
- Todo el material es 100% reciclable.

TECHNICAL DESCRIPTION

MATERIALS

- Posts: Stainless steel 80 mm x 80 mm.
- Bars: Carbon steel 50 mm and 30 mm in diameter.
- Painting: Dip primer, applying 3 layers of polyurethane paint.
- Screws: Stainless steel/electro zinc plated.
- Facility:
 - Hard floor: Screw.
 - Soft soil: Bury.

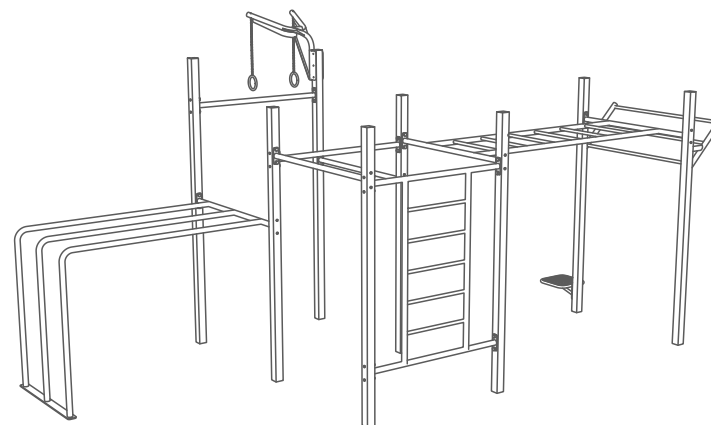
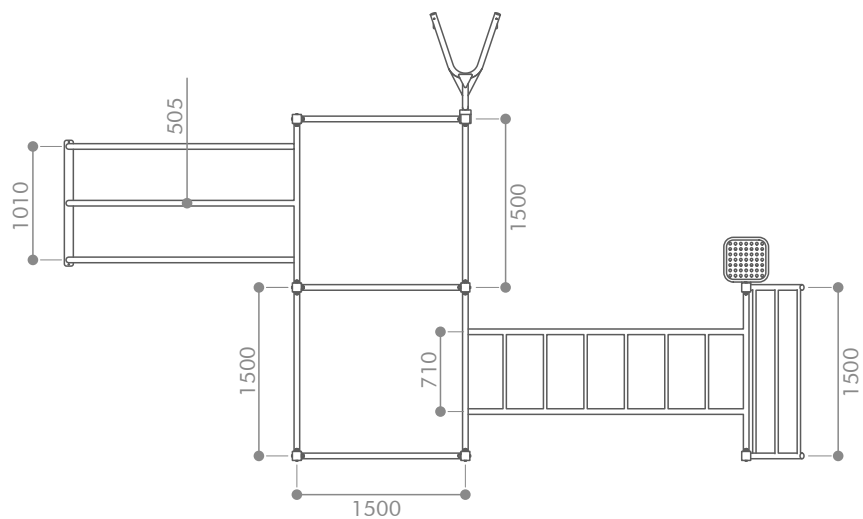
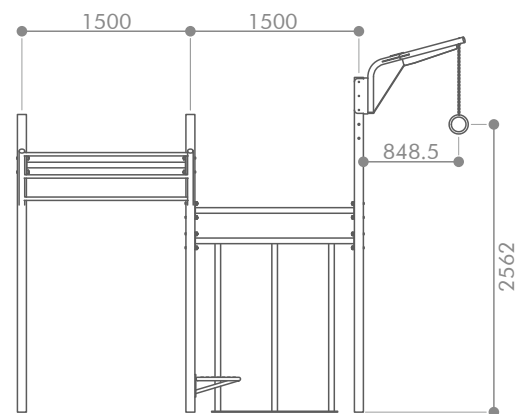
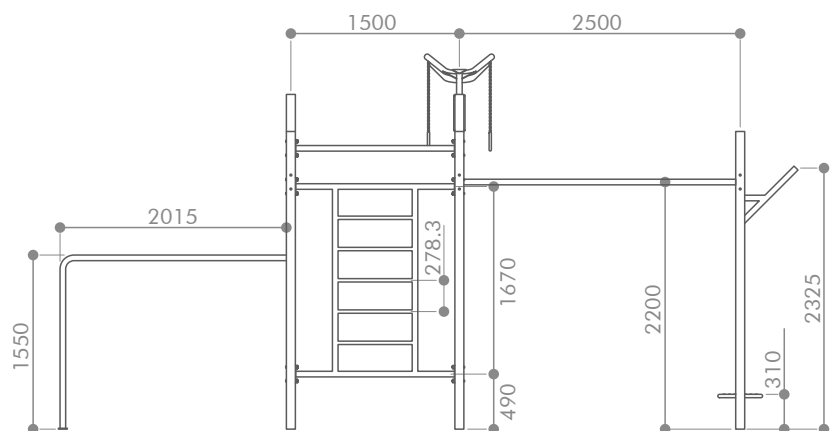
- Ideal for gyms, public parks, green spaces and beaches.
- Explanatory poster in HPL (included).
- If the equipment is subject to severe use, it is advisable to increase the maintenance plan.
- All material is 100% recyclable.

DESCRIPTION TECHNIQUE

MATÉRIAUX

- Poteaux: Inox 80 mm x 80 mm.
- Barres: Acier au carbone de 50 mm et 30 mm de diamètre.
- Peinture: Dip primer, application de 3 couches de peinture polyuréthane.
- Vis: Acier inoxydable/électrozingué.
- Facilité:
 - Sol dur: À visser.
 - Sol meuble: Enterrer.

- Idéal pour les gymnases, les parcs publics, les espaces verts et les plages.
- Poster explicatif en HPL (inclus).
- Si l'équipement est soumis à une utilisation intensive, il est conseillé d'augmenter le plan de maintenance.
- Tous les matériaux sont 100 % recyclables.



*Cotas expresadas en mm.

ÁREA DE SEGURIDAD

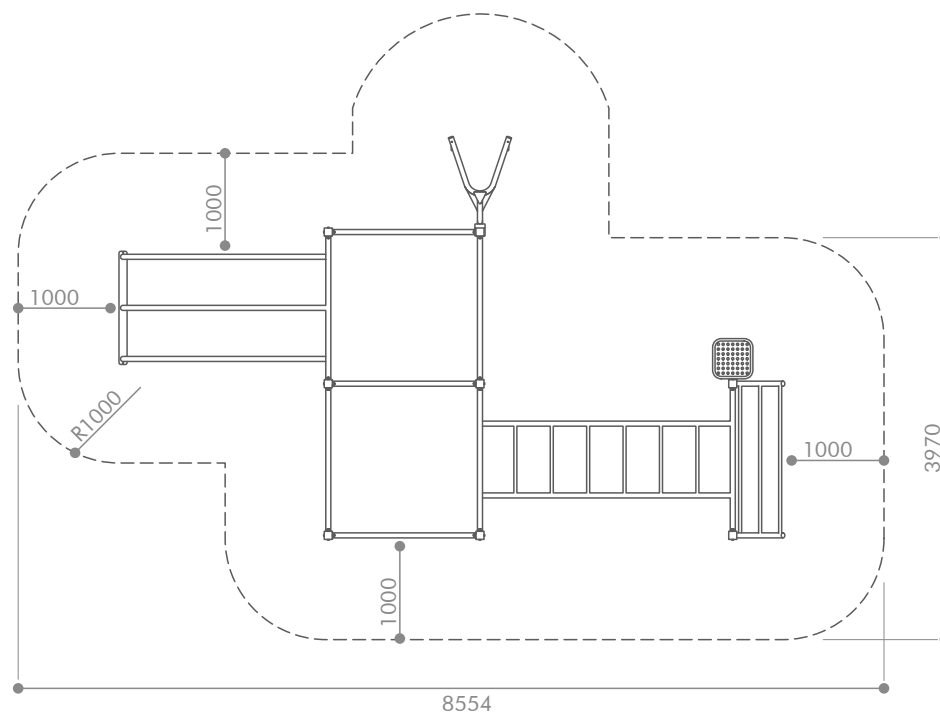
Dentro del área de seguridad no puede haber obstáculos. (Farolas, bancos, bordillos, árboles, etc.)
Las áreas de seguridad de los elementos de parques infantiles NO se pueden solapar.

SECURITY AREA

Within the safety area there can be no obstacles. (Lampposts, benches, curbs, trees, etc.)
Playground element safety areas CANNOT overlap.

ZONE DE SÉCURITÉ

Dans la zone de sécurité, il ne peut y avoir aucun obstacle. (Lampadaires, bancs, bordures, arbres, etc.)
Les zones de sécurité des éléments du terrain de jeu NE PEUVENT PAS se chevaucher.



INSTALACIÓN

El equipo puede ser instalado en suelo de tierra y en suelo de hormigón, pero siempre utilizando un material amortiguador de impactos según las especificaciones mostradas en los dibujos.

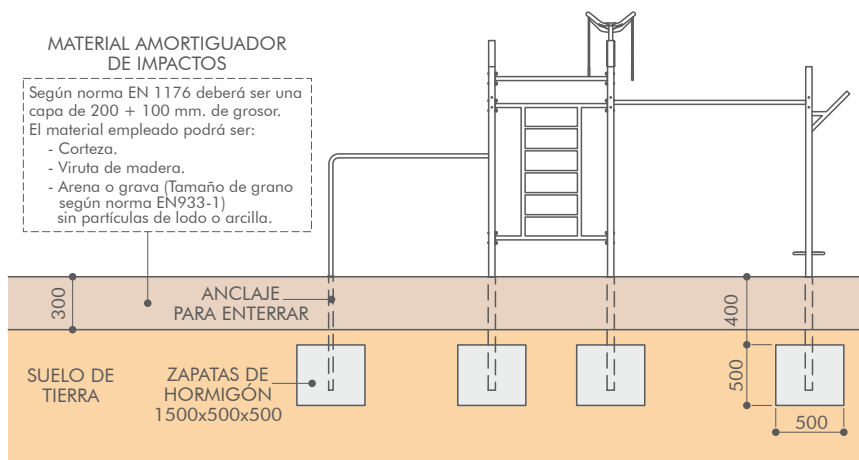
INSTALLATION

The equipment can be installed on dirt floors and concrete floors, but always using an impact-absorbing material according to the specifications shown in the drawings.

INSTALLATION

L'équipement peut être installé sur des sols en terre battue et sur des sols en béton, mais toujours en utilisant un matériau absorbant les chocs selon les spécifications indiquées sur les dessins.

SOBRE SUELO DE TIERRA / ON EARTH FLOOR / AU SOL EN TERRE



SOBRE SUELO DE HORMIGÓN / ON CONCRETE FLOOR / SUR SOL EN BÉTON

