



Ficha Técnica
Technical Sheet
Fiche Technique

Ref.8005

CIRCUITO DE CALISTENIA CALISTHENICS CIRCUIT CIRCUIT DE CALISTHÉNIE



INTRODUCCIÓN

Equipamiento de calistenia para que las personas realicen diferentes ejercicios como, dominadas, fondos, flexiones, la bandera, front lever etc. y puedan entrenar diversas capacidades físicas. Fabricado en tubo de acero inoxidable y tubo de acero al carbono con imprimación por inmersión, aplicando 3 capas de pintura poliuretano. Puede instalarse sobre arena, césped, una combinación de césped y arena, pavimento amortiguador de caucho u otros según la normativa EN 16630. Ideal para gimnasios exteriores, parques públicos, espacios verdes y playas. Con cartel especificativo en HPL (incluido).

INTRODUCTION

Calisthenics equipment for people to perform different exercises such as pull-ups, dips, push-ups, the flag, front lever, etc. and can train various physical abilities. Made of stainless steel tube and carbon steel tube with immersion primer, applying 3 layers of polyurethane paint. It can be installed on sand, grass, a combination of grass and sand, rubber cushioning pavement or others according to EN 16630. Ideal for outdoor gyms, public parks, green spaces and beaches. With specific HPL poster (included).

INTRODUCTION

Équipement de gymnastique suédoise permettant aux personnes d'effectuer différents exercices tels que des tractions, des dips, des pompes, le drapeau, le levier avant, etc. et peut entraîner diverses capacités physiques. Fabriqué en tube d'acier inoxydable et tube en acier au carbone avec apprêt par immersion, application de 3 couches de peinture polyuréthane. Il peut être installé sur du sable, de l'herbe, une combinaison d'herbe et de sable, un revêtement en caoutchouc ou autres selon la norme EN 16630. Idéal pour les gymnases en plein air, les parcs publics, les espaces verts et les plages. Avec poster HPL spécifique (inclus).

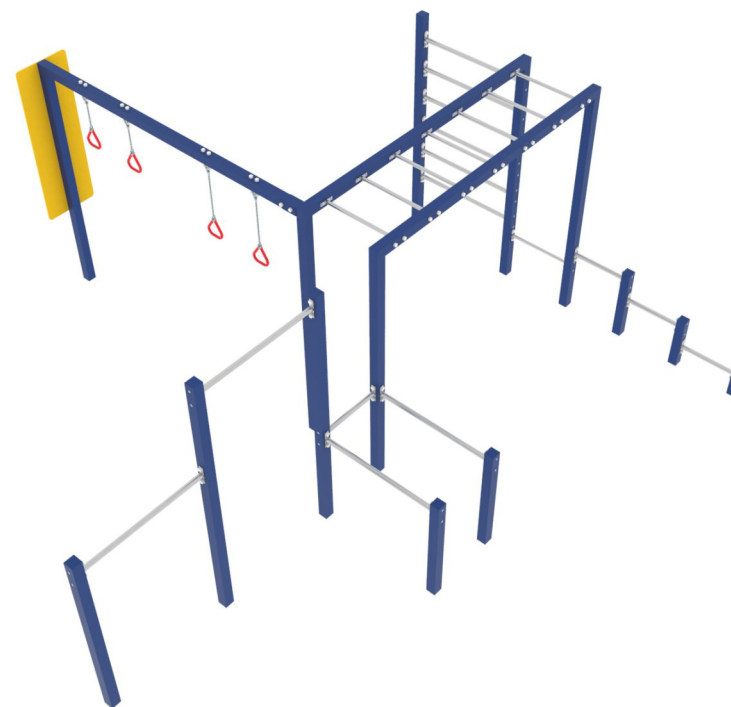


TABLA DE EJERCICIOS

- 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 8005

- 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.

DOMINADAS



- Nº de usuarios: 2
- 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.

PARALELAS



- Nº de usuarios: 1
- 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.

PÓRTICO DE ANILLAS



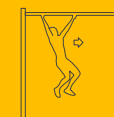
- Nº de usuarios: 2
- Instrucciones de uso:
 - Agarrar las anillas con las manos.
 - Subir hasta que las hombros estén cerca de las manos. Al subir girar las manos para que los palmos miren hacia el tórax.
 - Contraer los abdominales para estabilizar el cuerpo.

ESPALDERA



- Nº de usuarios: 1
- Instrucciones de uso:
 - Abdominales: Colgado de espaldas, elevar las piernas hasta formar un ángulo recto entre piernas y tórax.
 - Estiramiento superior: Colgado de espaldas, relajar el cuerpo para estirando así brazos y espalda.
 - Estiramiento inferior: Frente a la espaldara, 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, soltar 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, soltar la mano más atrasada y proceder de igual modo con la siguiente barra.

FLEXIONES



- Nº de usuarios: 3
- Instrucciones de uso:
 - Con los brazos estirados, colocar las manos sobre la barra a la altura del pecho.
 - Elevar el tronco manteniendo el equilibrio con la punta de los pies en el suelo.
 - Mantener el cuerpo formando una línea recta y flexionar los codos hasta que el pecho toque la barra.
 - Extender los brazos para volver a la posición inicial.

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 de arena, césped, o una combinación de ambos.
 - Pavimento amortiguador de caucho u otros según la normativa EN 16630.

- 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:
 - Sand soil, grass, or a combination of both.
 - Rubber or other cushioning flooring according to EN 16630 regulations.

- 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.

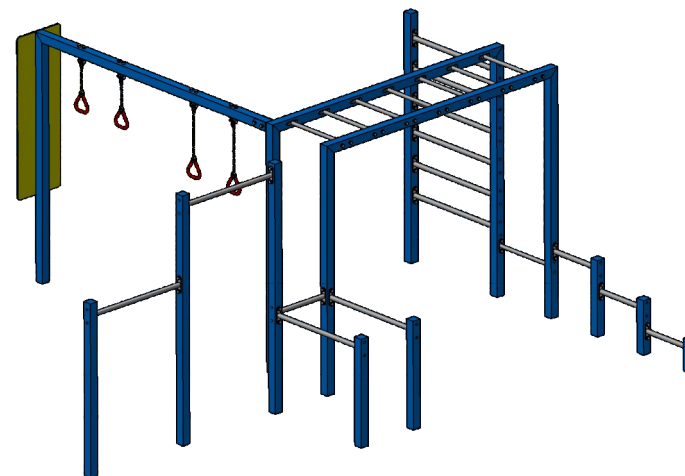
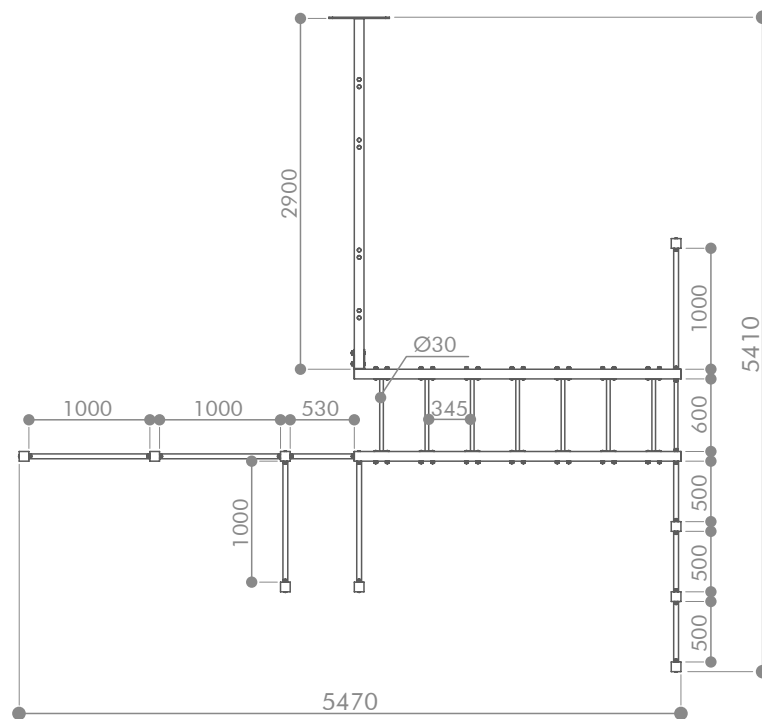
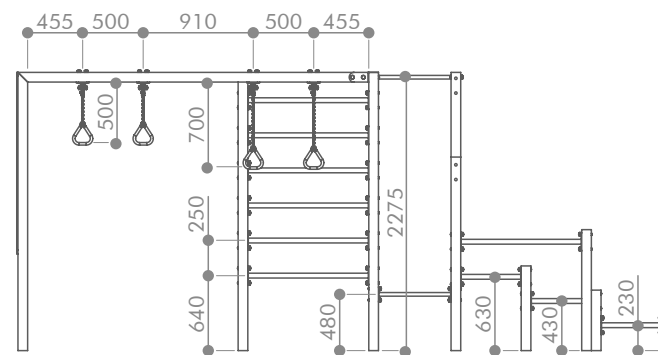
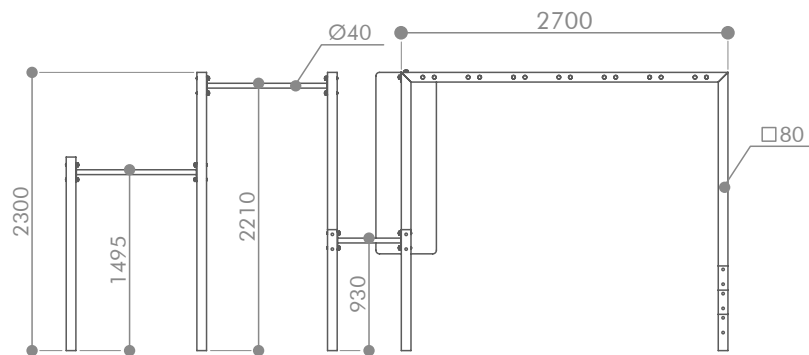
DESCRIPTION TECHNIQUE

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:
 - Sablez le sol, l'herbe ou une combinaison des deux.
 - Revêtement de sol en caoutchouc ou autre rembourrage selon la réglementation EN 16630.

- 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

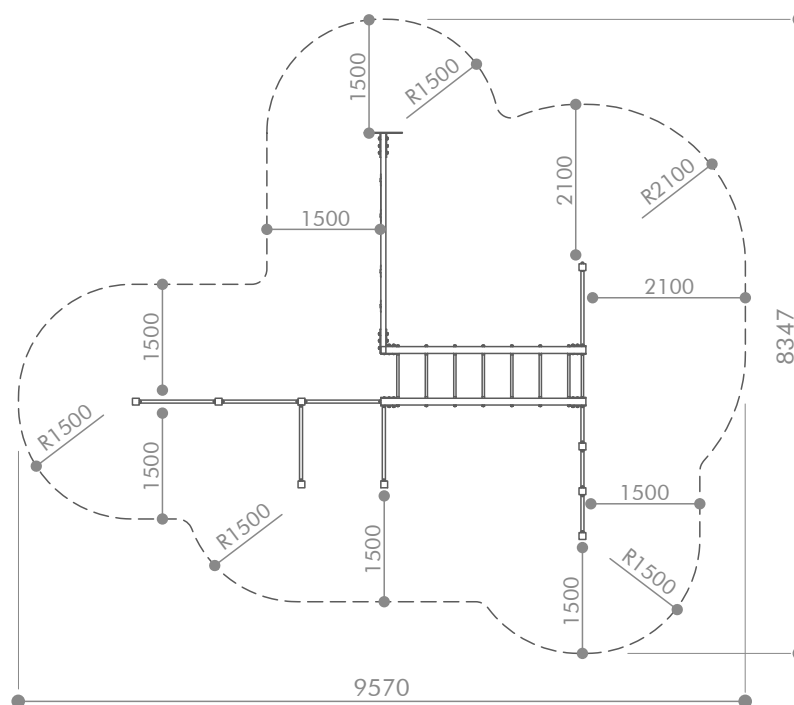
Dentro del área de seguridad no puede haber obstáculos. (Farolas, bancos, bordillos, árboles, etc.)
Las áreas de seguridad de los elementos de parques infantiles NO se pueden solapar.

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

Este equipo puede instalarse sobre arena, césped, o una combinación de ambos pero utilizando siempre un material amortiguador de impactos según la normativa EN 16630 y siguiendo las especificaciones mostradas en los dibujos.

INSTALLATION

This equipment can be installed on sand, grass, or a combination of both but always using an impact absorbing material according to EN 16630 regulations and following the specifications shown in the drawings.

INSTALLATION

Cet équipement peut être installé sur du sable, de l'herbe ou une combinaison des deux, mais toujours en utilisant un matériau absorbant les chocs conformément à la réglementation EN 16630 et en suivant les spécifications indiquées sur les dessins.

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

