



Ficha Técnica
Technical Sheet
Fiche Technique
Ref.8006

CIRCUITO CALISTENIA O DEPORTES CALISTHENICS OR SPORTS CIRCUIT CIRCUIT DE CALISTHENICS OU SPORTIF



INTRODUCCIÓN

Este elemento de calistenia antivandálico está diseñado para entornos urbanos de exteriores, para favorecer el ejercicio físico, desarrollar la agilidad, la flexibilidad y la fuerza física, esta indicados principalmente a deportistas que quieren modelar un cuerpo atlético y al mismo tiempo disfrutar al aire libre.

INTRODUCTION

This anti-vandal calisthenics element is designed for outdoor urban environments, to promote physical exercise, develop agility, flexibility and physical strength. It is mainly indicated for athletes who want to model an athletic body and at the same time enjoy the outdoors.

INTRODUCTION

Cet élément de gymnastique anti-vandalisme est conçu pour les environnements urbains extérieurs, pour favoriser l'exercice physique, développer l'agilité, la flexibilité et la force physique. Il est principalement indiqué pour les athlètes qui souhaitent modeler un corps athlétique et en même temps profiter du plein air.



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 8006

- 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.

BRAQUIACIÓN BARRAS

Colgarse del primer barrote. Hacer un movimiento de balanceo. Cuando el cuerpo va hacia atrás, saltar una de las manos y prepararla para agarrar el siguiente barrote. Fijar la vista en el siguiente barrote y extender el brazo para agarrarlo. Una vez agarrado, saltar la mano más atrasada y proceder de igual modo con el barrote siguiente.



BRAQUIACIÓN TRIÁNGULOS

Colgarse del primer triángulo. Hacer un movimiento de balanceo. Cuando el cuerpo va hacia atrás, saltar una de las manos y prepararla para agarrar el siguiente triángulo. Fijar la vista en el siguiente triángulo y extender el brazo para agarrarlo. Una vez agarrado, saltar la mano más atrasada y proceder de igual modo con el triángulo siguiente.



ANILLAS

Agarrar las anillas con las dos manos. Subir hasta que los hombros estén cerca de las manos. Al subir, girar las manos para que las palmas miren hacia el frente. Contrar los abdominales para estabilizar el cuerpo.



FONDOS

Agarrar las barras con las manos. Bajar y subir manteniendo las pies en alto (sin tocar el suelo) según la figura. El ejercicio deberá realizarse con el usuario en la posición de colgado.



PULSO

Extender los brazos y agarrarse con las manos a la barra. Colgarse de la barra y un tocar el suelo con las pies realizar el ejercicio de flexiones de barra.



FONDOS EN PARALELAS

Apoyado sobre las barras paralelas, brazos estirados, piernas colgando; bajar y flexionar completamente los antebrazos sobre las barras hasta llevar el pecho al nivel de las barras, efectuar el fondo y aspirar el final del esfuerzo.



BANDERA Y ESTIRAMIENTO

Agarrar dos barras paralelas con brazos estirados. Bloquear el brazo inferior y empujar con fuerza. Tirar fuerte del brazo superior e intentar colgarse con los brazos estirados. Aguantar esta posición e intentar subir el cuerpo a la posición horizontal.



BANCO DE ABDOMINALES

Tombarse en el banco con los pies sujetos a las barras. Colocar los brazos detrás de la cabeza. Contrar los músculos abdominales y levantar la parte superior del cuerpo hacia las rodillas. Bajar el cuerpo lentamente y repetir el ejercicio.



SUBIDA A PLATAFORMA

Apoyar completamente un pie sobre la plataforma mientras el pie de la pierna contraria apoya en el suelo. Empujar con la pierna elevada para subir y posicionar todo el cuerpo encima de la plataforma. No ayudarse de la otra pierna ni coger impulso para subir.



PULSO CON AGARRE NEUTRO

Agarrarse a dos asas paralelas de manera que las palmas queden enfrentadas y los brazos totalmente estirados. Contrayendo los antebrazos y llevando los codos hacia abajo, subir hasta que las clavículas lleguen a las manos. Bajar el cuerpo lentamente hasta la posición inicial.



www.agasa.com

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

MATERIALES

- Barra y postes: Acero acabado con imprimación por inmersión, aplicando 3 capas de pintura de poliuretano.
- Tornillería: Antivandálica de acero inoxidable.
- 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, 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

- Bar and posts: Steel finished with dip primer, applying 3 coats of polyurethane paint.
- Screws: Anti-vandal stainless steel.
- It can be installed on sand, grass, a combination of grass and sand, rubber cushioning flooring or others according to EN 16630.
- 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.

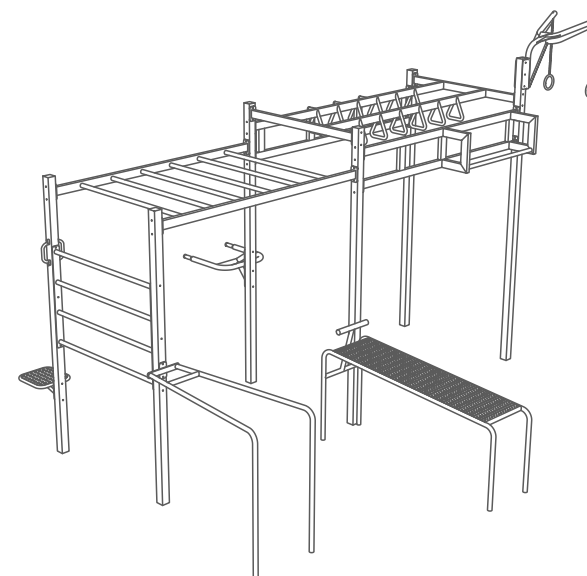
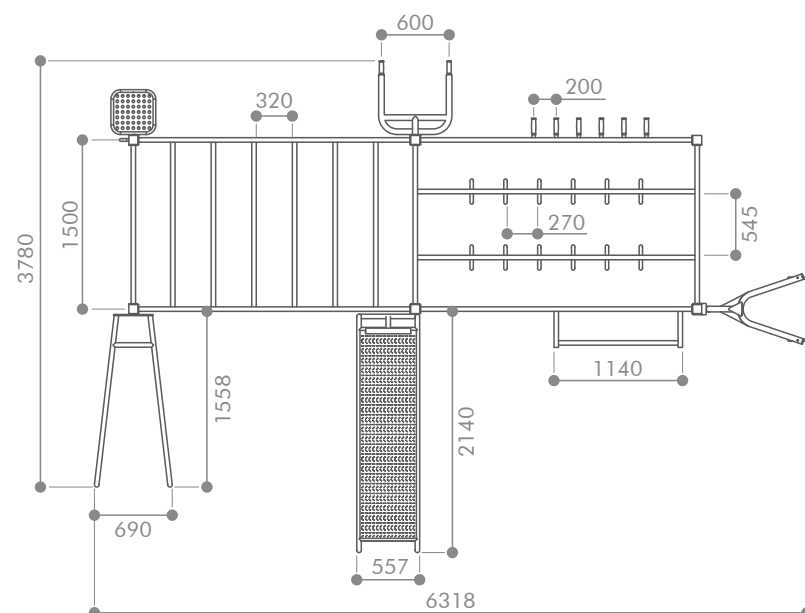
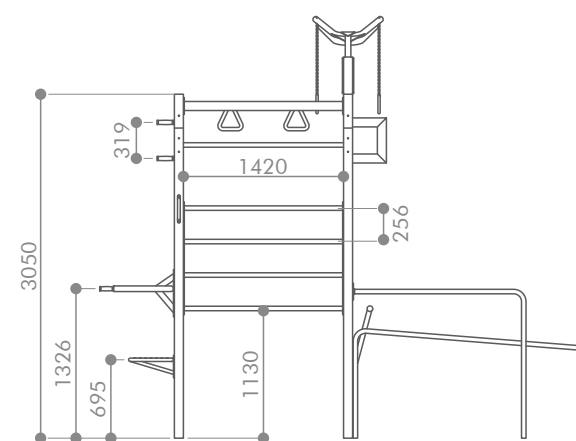
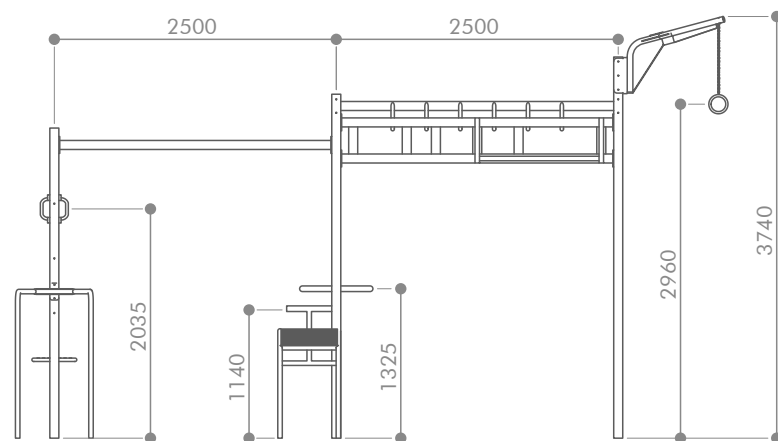
DESCRIPTION TECHNIQUE

MATÉRIAUX

- Barre et poteaux: Acier fini avec apprêt par trempage, application de 3 couches de peinture polyuréthane.
- Visserie: Inox anti-vandalisme.
- Il peut être installé sur du sable, de l'herbe, une combinaison d'herbe et de sable, un revêtement de sol à rembourrage en caoutchouc ou autres conformément à la norme 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

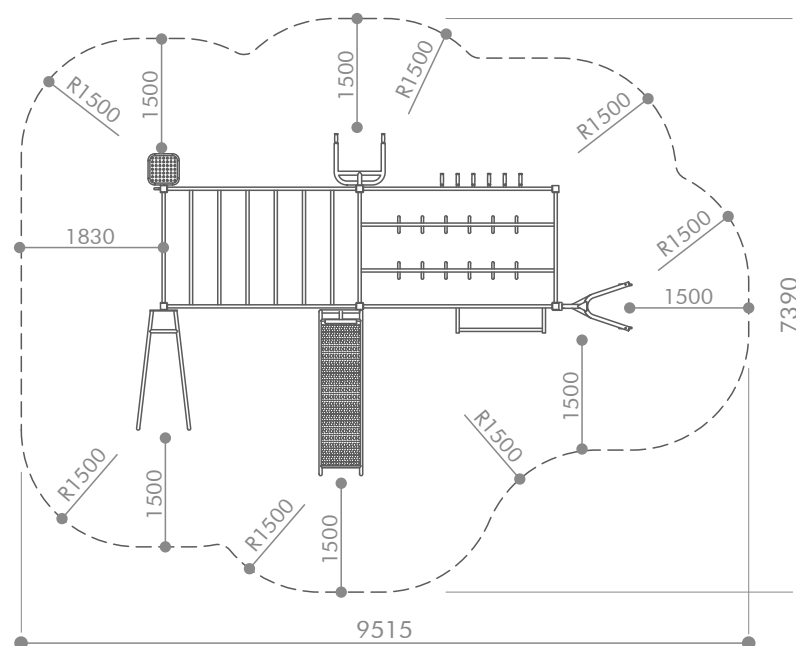
Dentro del área de seguridad no puede haber obstáculos. (Farolas, bancos, bordillos, árboles, etc.)
Las áreas de seguridad de los elementos de parques infantiles NO se pueden solapar.

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.

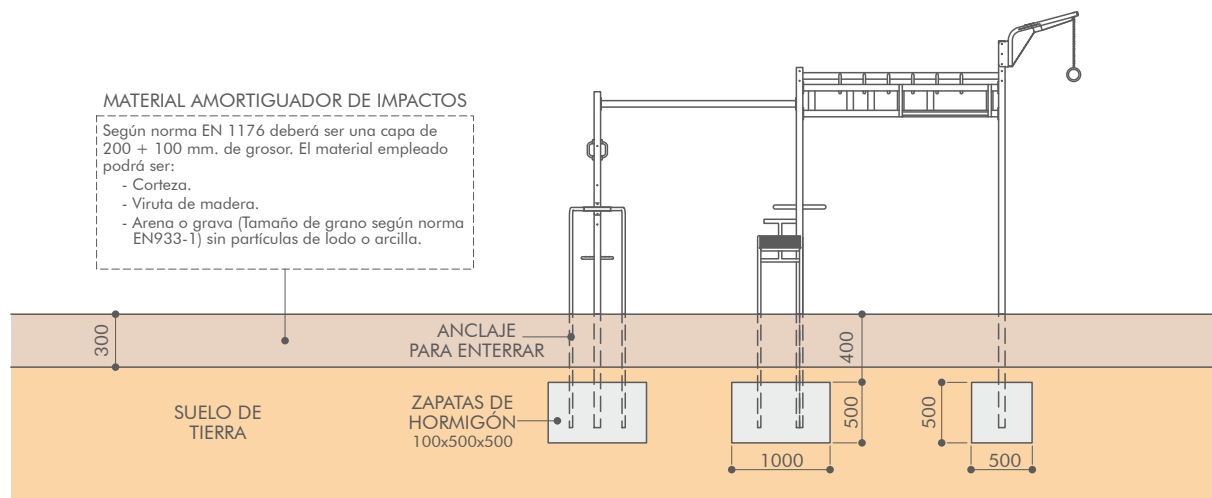
INSTALLATION

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





1500

500

CIRCUITO DE CALISTENIA REF 8006

- 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.

BRAQUIACIÓN BARRAS

Colgarse del primer barrote. Hacer un movimiento de balanceo. Colocar el cuerpo en posición de "Y". Salir una de las manos y permanecer para agarrar el siguiente barrote. Repetir la serie en el siguiente barrote y volver a la barra para agarrarla. Una vez agarrado, salir la mano más cercana y proceder de igual modo con el barrote siguiente.



BRAQUIACIÓN TRIANGULOS

Colgarse del primer triángulo. Hacer un movimiento de balanceo. Colocar el cuerpo en posición de "Y". Salir una de las manos y permanecer para agarrar el siguiente triángulo. Repetir la serie en el siguiente triángulo y volver a la barra para agarrarla. Una vez agarrado, salir la mano más cercana y proceder de igual modo con el triángulo siguiente.



ANILLAS

Agarrar las anillas con las dos manos. Salir hasta que las manos estén cerca de las manos. Al salir, girar las manos para que las palmas miran hacia el suelo. Continuar los ejercicios para fortalecer el cuerpo.



FONDOS

Agarrar las barras con las manos. Bajar y salir manteniendo los pies en alto para bajar el suelo según la figura. El ejercicio deberá realizarse con el usuario en la posición de salida.



PULSO

Extender las brazos y agarrarse con las manos a la barra. Colgarse de la barra y se hará el salto con los pies juntos al espacio de la barra de hierro.



FONDOS EN PARALELAS

Apoyado sobre las barras paralelas, brazos extendidos, piernas cerradas, bajar y salir completamente la cintura sobre las barras hasta hacer el gesto al nivel de las barras, elevar el fondo y salir al final del impulso.



BANDERA Y ESTIRAMIENTO

Agarrar dos barras paralelas con brazos extendidos. Bajar el brazo inferior y empujar con fuerza. Tirar fuerte del brazo superior y hacer colgar en las piernas extendidas. Agarrar esta posición e intentar subir el cuerpo a la posición horizontal.



BANCO DE ABDOMINALES

Tumbarse en el banco con los pies juntos a los brazos. Colocar los brazos sobre la cabeza. Contrar los músculos abdominales y levantar la parte superior del cuerpo hacia los rodillos. Bajar el cuerpo lentamente y repetir el ejercicio.



SUBIDA A PLATAFORMA

Agarrar completamente un pie sobre la plataforma mientras el pie de la pierna contraria se apoya en el suelo. Empujar con el pie extendido para salir y poner todo el cuerpo encima de la plataforma. No separar de la otra pierna ni coger impulso para salir.



PULSO CON AGARRE NEUTRO

Agarrarse a dos barras paralelas de manera que los brazos queden extendidos y los brazos totalmente extendidos. Contrar los músculos abdominales y levantar la parte superior del cuerpo hacia los rodillos. Bajar el cuerpo lentamente hasta la posición inicial.



www.apgar.com