Los parques de ***Calistenia*** *o* ***Street Workout*** *son cada vez más habituales en los espacios públicos exteriores y son utilizados por jóvenes. En ellos se pueden realizar ejercicios a partir de los elementos estáticos que ayudan a desarrollar la fuerza y fortalecer los músculos:*

1. ***Flexión (Push up o lagartija):*** *Trabaja los pectorales (mayor y menor), ambos deltoides (frontal y posterior) y los tríceps.*

2. ***Sentadilla (Squat o cuclilla):*** *Trabaja los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales internos, las caderas y los gastrocnemios (gemelos).*

3. ***Dominada (Pull up o elevación de barra):*** *Trabaja los dorsales, los bíceps, los romboides, trapecios, antebrazos y las manos.*

4. ***Elevación de piernas (Leg raises):*** *Recto abdominal, oblicuos, serrato, intercostales, el diafragma, el transverso, cuádriceps, todo el complejo de la cadera frontal*

5. ***Puentes (Bridges):*** *Todos los músculos de la espalda baja, las caderas traseras, femoral y bíceps.*

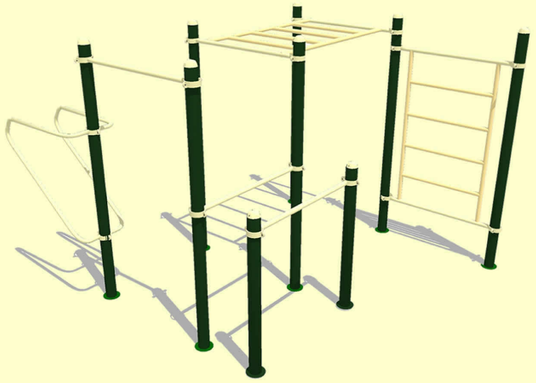
6. ***Parada de manos (Handstand):*** *Los tríceps, la cintura escapular, los músculos del hombro, el trapecio, las manos, los dedos y los antebrazos.*

Los equipos diseñados y fabricados por nuestra empresa cumplen con la normativa vigente ***EN16630*** *Equipos de Entranamiento físico instalados al aire libre y se pueden instalar de manera individual o* ***combinada*** *permitiendo realizar estos ejercicios.*

Pack Promocional

CALISTENIA *NT-22*

Flexiones/Dominada/Espaldera/ Escalera/Paralelas



Área Seg.: *700 x 670 x 215 cm*

Representaciones Martín Mena S.L.

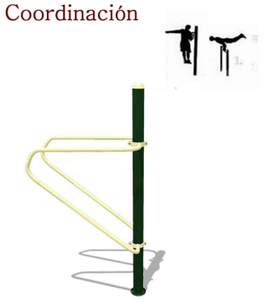
Avda. Primero de Mayo, 53 - 17ª . 46017-VALENCIA

Tel. **660 653 003** . Fax 963 577 576

www.martinmena.es . martin@martinmena.es

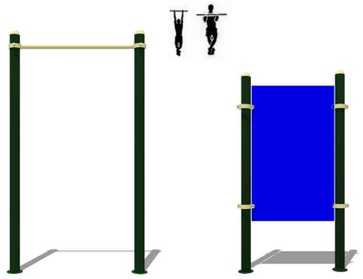
CALISTENIA WORKOUT

FLEXIONES *NT-54*
Coordinación



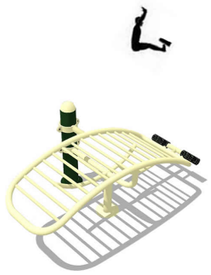
NT-55: 105 x 70 x 185 cm

BARRA *NT-73 / CARTEL*
Estiramientos



NT-73: 130 x 30 x 215 cm
NT-10 CARTEL: 120 x 80 x 185 cm

BANCO *NT-45*
Abdominales



NT-45: 140 x 75 x 65 cm

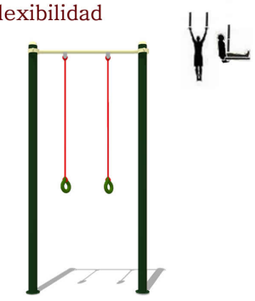
ESPALDERA *NT-71 V*
Fuerza

NT-71 V: 130 x 30 x 215 cm

ESCALERA *NT-71 H*
Rapidez

NT-71 H: 162 x 130 x 250 cm

ANILLAS *NT-73 A*
Flexibilidad

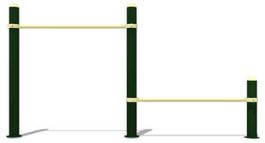


NT-73 A: 130 x 30 x 250 cm

PARALELAS *NT-73 P*
Equilibrío

NT-73 P: 130 x 70 x 135 cm

SENTADILLAS *NT-73 S*
Resistencia



NT-73 S: 250 x 30 x 135 cm

DOMINADAS *NT-73 D*
Agilidad

NT-73 D: 130 x 130 x 250 cm

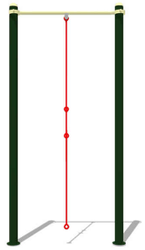
ESPAL./ESCAL. *NT-71 HV*
Fuerza/Rapidez

NT-71 HV: 162 x 130 x 250 cm

ESCAL. DOBLE *NT-71 HH*
Potencia

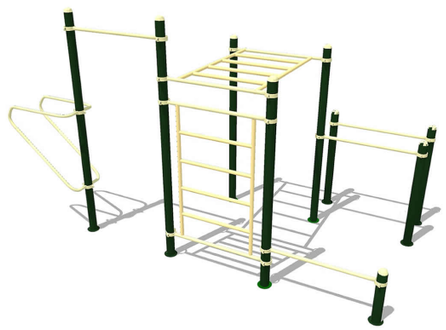
NT-71 HH: 312 x 130 x 250 cm

CUERDA *NT-73 C*
Destreza



NT-73 C: 130 x 30 x 250 cm

CALISTENIA *NT-11*
Flexiones/Dominadas/Espaldera/Escalera
/Paralelas/Barras



Área Seg.: 840 x 660 x 215 cm

Favorece la musculatura de brazos, pecho y espalda.
Mejora la flexibilidad, rapidez y agilidad del cuerpo.

CALISTENIA *NT-33*
Flexiones/Dominadas/Espaldera/Escalera
Doble/Paralelas/Barras/Abdominales

Área Seg.: 860 x 860 x 250 cm

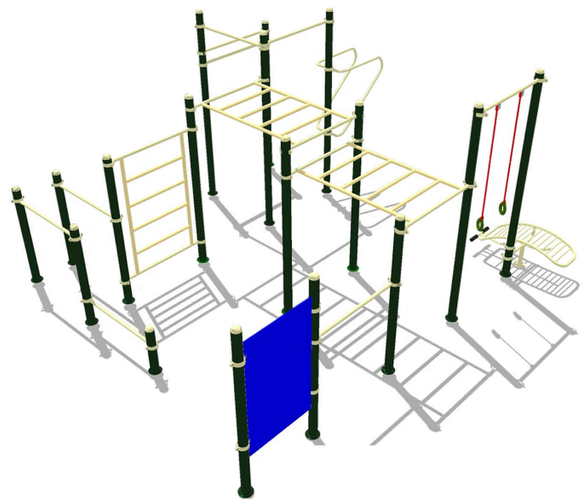
Fortalece la musculatura de brazos, pecho y espalda.
Mejora la flexibilidad, potencia y agilidad del cuerpo.

CALISTENIA *NT-44*
Flexiones/Dominadas/Espaldera/Escalera/
Paralelas/Sentadillas/Cuerda/Abdominales

Área Seg.: 880 x 720 x 250 cm

Favorece la musculatura de brazos, pecho y espalda.
Mejora la flexibilidad, destreza y agilidad del cuerpo.

CALISTENIA *NT-55*
Flexiones/Dominadas/Espaldera/Escalera Doble/
Paralelas/Sentadillas/Anillas/Abdominales/Cartel



Área Seg.: 900 x 800 x 250 cm

Fortalece la musculatura de brazos, pecho y espalda.
Mejora la flexibilidad, coordinación y agilidad del cuerpo.

CALISTENIA WORKOUT