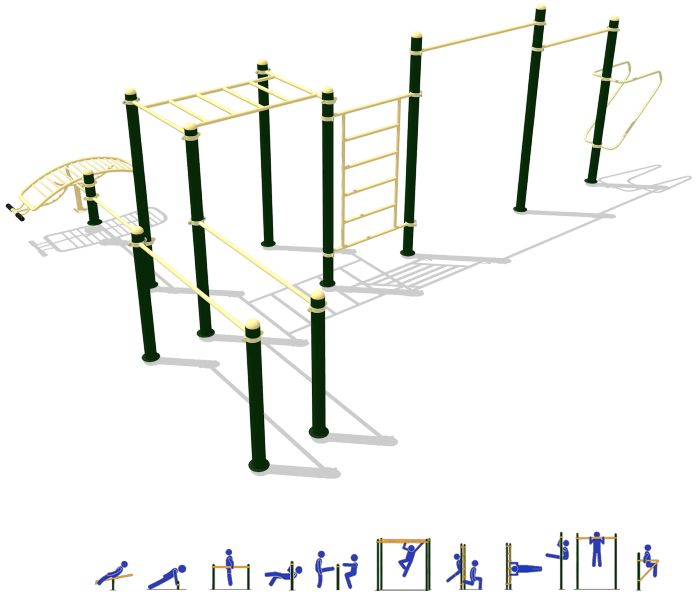
NT-128

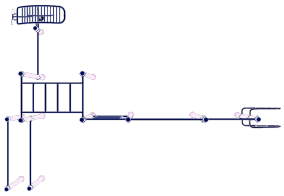
CERTIFICADO
EN 16630
SEGURIDAD

Calistenia

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

NT-128

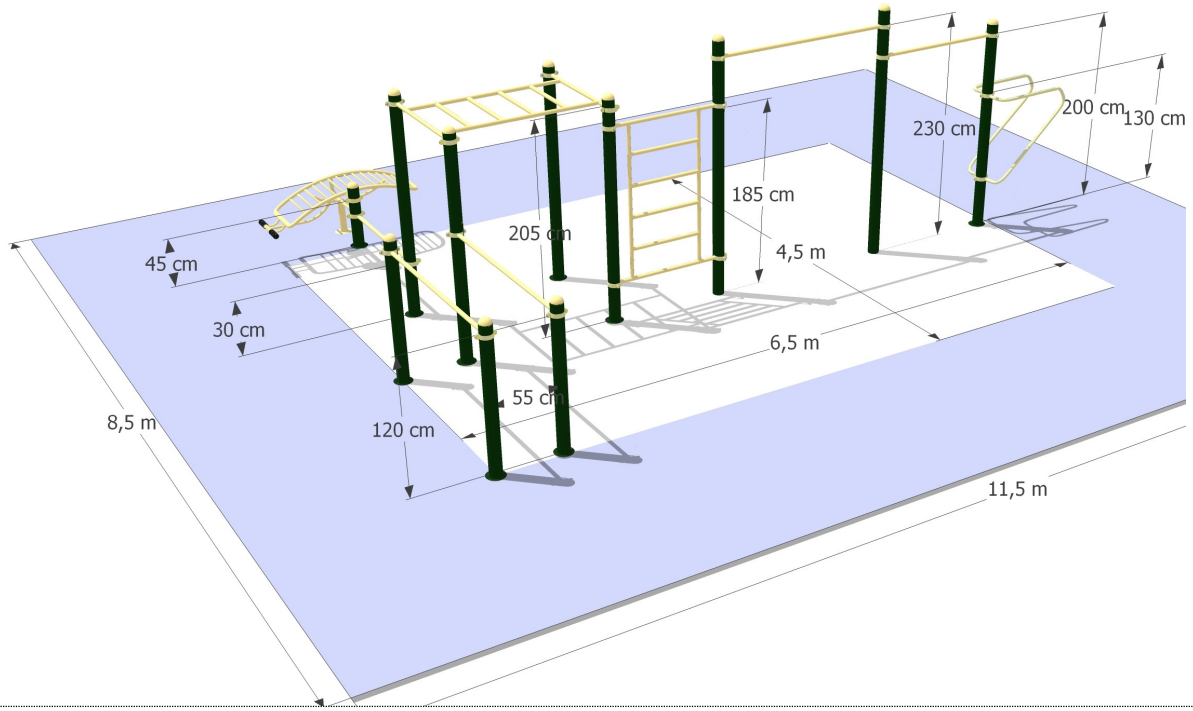




NT-128	
B120	2
B170	3
EV100	1
EH150	1
L140	1
F130	1
P65	1
P135	3
P215	5
P250	2
Área Seg.	11,5 x 8,5m
Usuarios	8

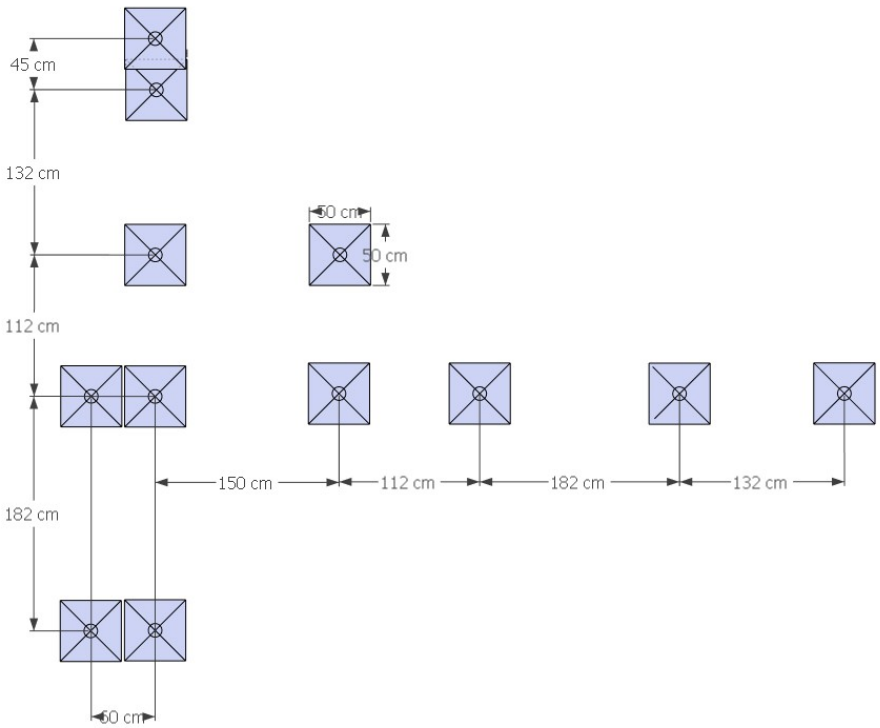
Dimensiones

- Altura máxima de instalación: **230 cm.**
- Área de Seguridad: 11,5 m x 8,5 m.
- **ALC máxima**: 130 cm.



Cimentación

Dados de hormigón de 50x50x50 cm, zunchos o plataforma de hormigón de 15 cm.



Materiales y Procesos

1. Postes de tubos redondos de acero galvanizado de 114 mm de diámetro con base de anclaje El resto de tubos, también redondos, en diferentes diámetros 33/38/48/60 mm.

2. Las fijaciones se realizan con abrazadera, tornillería M10X45 y tuercas autoblocantes de acero inoxidable, con cubretornillos de nylon. El anclaje al suelo se realizará con tacos metálicos de expansión M12X100..

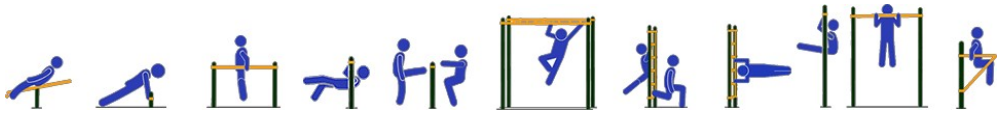
3. Para el pintado, se aplica un tratamiento previo de fosfatado, con posterior recubrimiento en polvo electroestático anticorrosión basada en resina de poliéster. Finalmente secado al horno a altas temperaturas.

2 x B120: Barra Corta (120 cm longitud/ diam. 33 mm).
3 x B170: Barra Larga (170 cm longitud/ diam. 38 mm).
1 x EV100: Escalera Vertical (100 cm amplitud / 30 cm separación diam. 33-38 mm).
1 x EH150: Escalera Horizontal (150 cm longitud/30 cm separación/ diam. 33-38 mm).
1 x L140: Banco inclinado abdominales (140 cm longitud/ diam. 33-38 mm).
1 x F130: Barras Flexiones (130 cm longitud/ diam. 33 mm).
1 x P65, 3 x P135, 5 x P215 y 2 x P250: Postes redondos (diam. 114 mm) de acero galvanizado 65, 135, 215 y 250 cm de altura con tapa superior de aluminio.

Beneficios Saludables

Los equipos y parques son adecuados para realizar ejercicios al aire libre permitiendo mejorar capacidades como: la coordinación y el equilibrio, la fuerza y la destreza, la agilidad y la flexibilidad, y sobre todo la potencia y resistencia muscular.

Usuarios: 8



Coger las barras con las manos, flexionar y estirar hacia arriba y hacia abajo los brazos, levantando las piernas y el cuerpo del suelo, según los diferentes tipos de ejercicios.

PUSH UPS (Flexiones).
SQUATS (Sentadillas).
DIPS (Fondos).
L SIT (L SIT).
LEVER (Palanca)
FLAG (Bandera)
LEG RAISES (Elevación Piernas)
PULL UPS (Dominadas)
ABS (Abdominales).