

# DOMINADAS X2

ST WO 8



## DESCRIPCIÓN:

- Indicado para realizar ejercicios y desarrollar la fuerza, el equilibrio, la coordinación, mejorar la flexibilidad, tonificar grupos musculares y aumentar la capacidad cardiopulmonar.
- Altura de caída 1,3m.

## FORMA DE USO:

- Tras varios ejercicios de calentamiento se realizan una serie de ejercicios con un alto número de repeticiones poniendo énfasis en los brazos, el abdomen, los glúteos y piernas. Se acentúa, no el trabajo, sino en la forma de realizarlo, pensando en cada movimiento, en los músculos que se están trabajando y si la postura es la correcta.
- Colóquese de manera correcta en cada caso y realice los ejercicios en base a sus capacidades.

## MATERIALES:

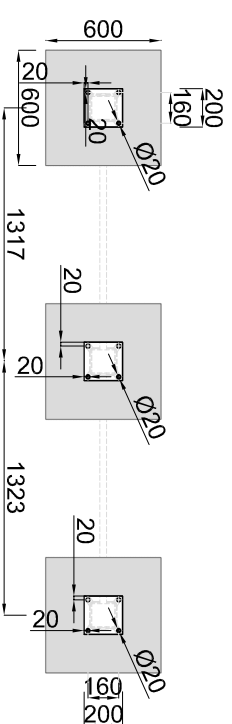
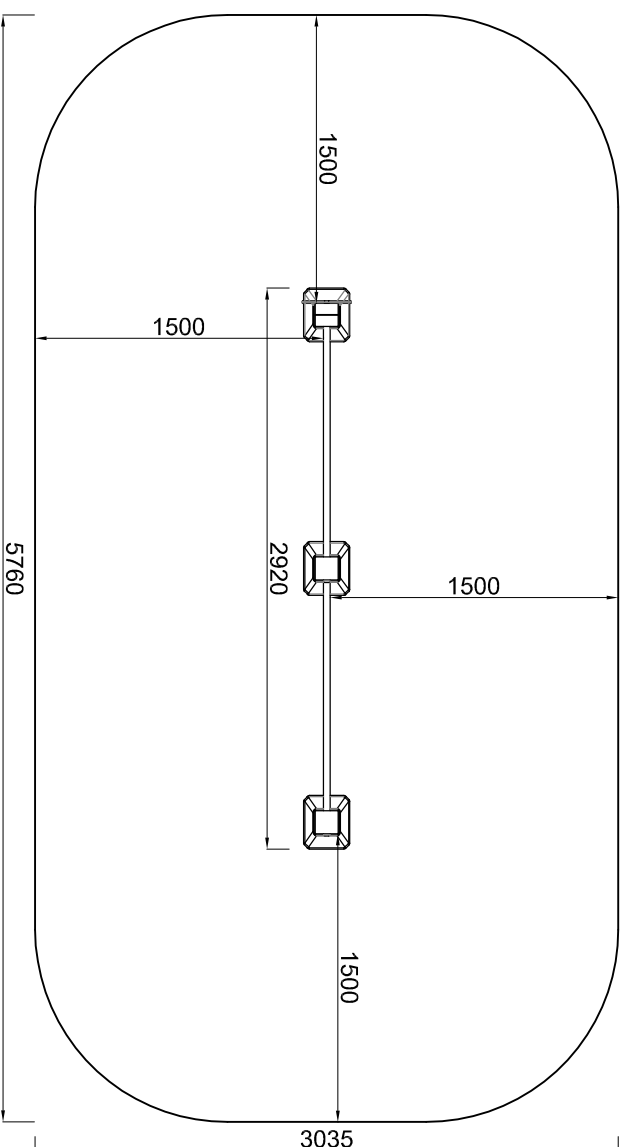
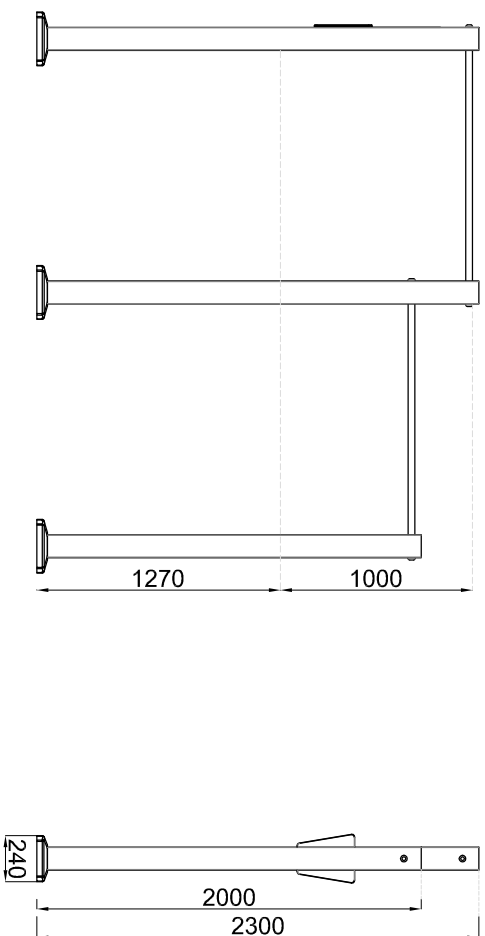
- Tubo acero galvanizado de sección cuadrada 120x120mm. de 3mm. de espesor lacado al horno.
- Tubo de acero galvanizado de sección circular de Ø42mm.

## DIMENSIONES:

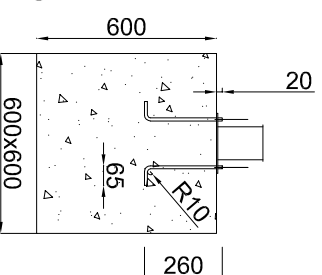
- Estructura: 2,9x0,25x2,3m.
- Área de seguridad: 5,8x3,0m, es decir, 17m².

## ANCLAJES:

- El sistema de fijación al terreno se realizará mediante pernos de anclaje con taco químico de diámetro 12mm, longitud 260mm y métrica M12.



- Componentes de anclaje:
- \* 4 pernos Ø12mm.
  - \* 2 tuercas M12 (por cada perno)
  - \* 2 arandelas M12 (por cada perno)
  - \* 1 chapa 3mm (para nivelar)



STREET WORKOUT – ST W0 8 – DOMINADAS X2

Cotas en mm.

22/02/2022