

FLEXIONES

ST WO 11



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 36cm.

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:

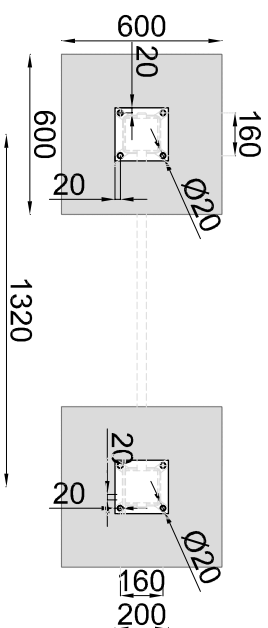
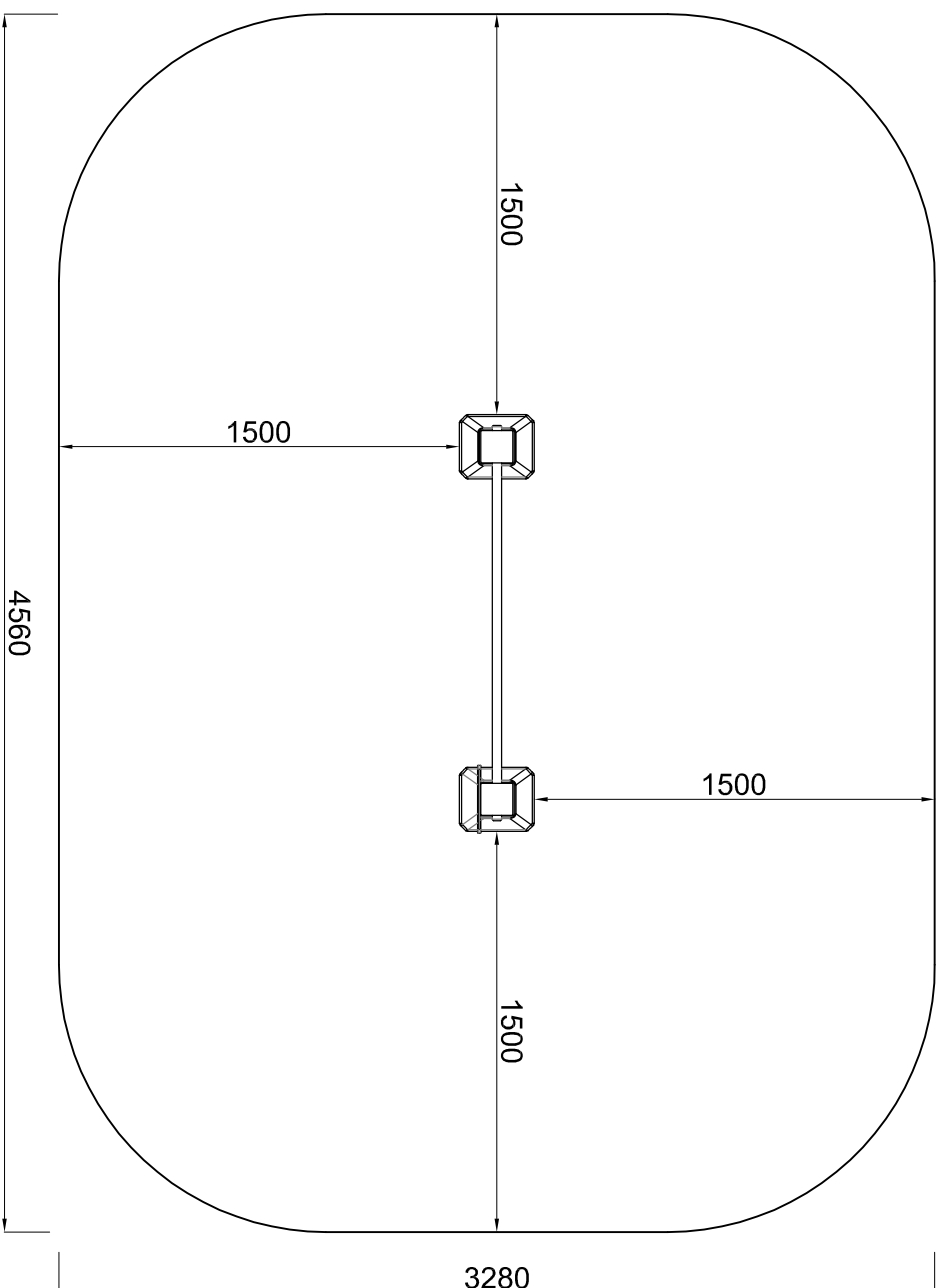
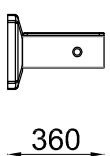
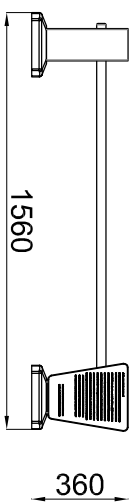
- Tubo de acero galvanizado de sección cuadrada 120x120mm. de 3mm. de espesor lacado al horno.
- Tubo de acero galvanizado de sección circular de Ø42mm.

DIMENSIONES:

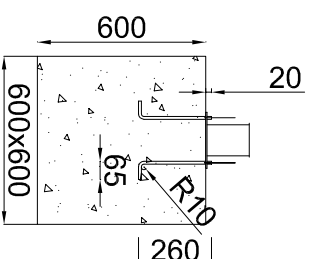
- Estructura: 1,6x0,3x,4m.
- Área de seguridad: 4,6x3,3m, es decir, 15m².

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)



CALISTENIA – FLEXIONES

Cotas en mm.

10-05-2018