

MESA IRLANDESA

CM 67 RD



DESCRIPCIÓN:

- Elemento que forma parte de la colección "Circuito de obstáculos" y como su propio nombre indica es un conjunto de elementos ideales para trabajar la resistencia anaeróbica (con cambios de ritmo y una intensidad de trabajo alta).
- Indicado para realizar principalmente ejercicio de fuerza y coordinación de brazos y del tren superior.
- Altura de caída 2 m.
- Indicado para 2 usuarios
- Estatura mínima recomendada de uso: 140 cm.

FORMA DE USO:

- El ejercicio consiste en colgarse con las manos de la barra y hacer dominadas subiendo y bajando el peso del cuerpo con los brazos o mantenerse colgado ya sea con brazos estirados como puede ser arriba del todo flexándolos y dejando la barbilla por encima del nivel de la barra.
- Colóquese de manera correcta en cada caso y realice los ejercicios en base a sus capacidades.

MATERIALES:

- Tubo principal de sección circular Ø100mm. de 3mm. de espesor lacado al horno.
- Tubo de sección circular de Ø42mm. y Ø35mm
- Los paneles de banco de abdominales y de salto están fabricados en polietileno de alta densidad.

DIMENSIONES:

- Estructura: 3,0x0,1x2,0 m.
- Área de seguridad: 6,0x3,1 m, es decir, 18 m².

ANCLAJES:

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

