

# BANCO ABDOMINALES

CM 36 RD



## 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 0,75m.

## FORMA DE USO:

- Tras varios ejercicios de calentamiento se realizan una serie de ejercicios con un alto número de repeticiones poniendo énfasis en el abdomen.
- Colóquese de manera correcta en cada caso y realice los ejercicios en base a sus capacidades.

## MATERIALES:

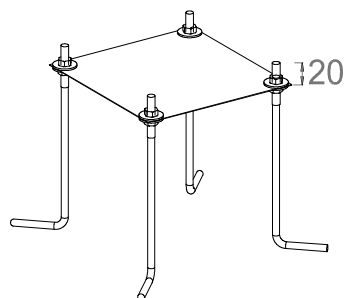
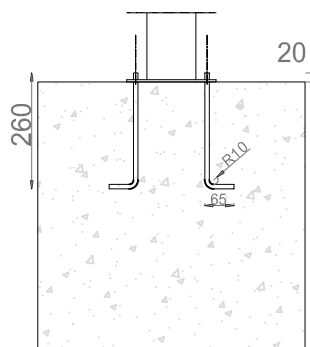
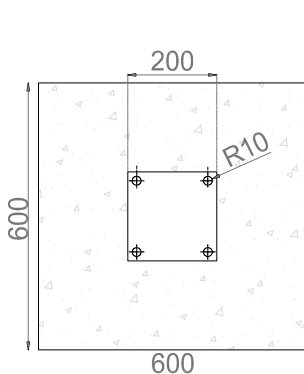
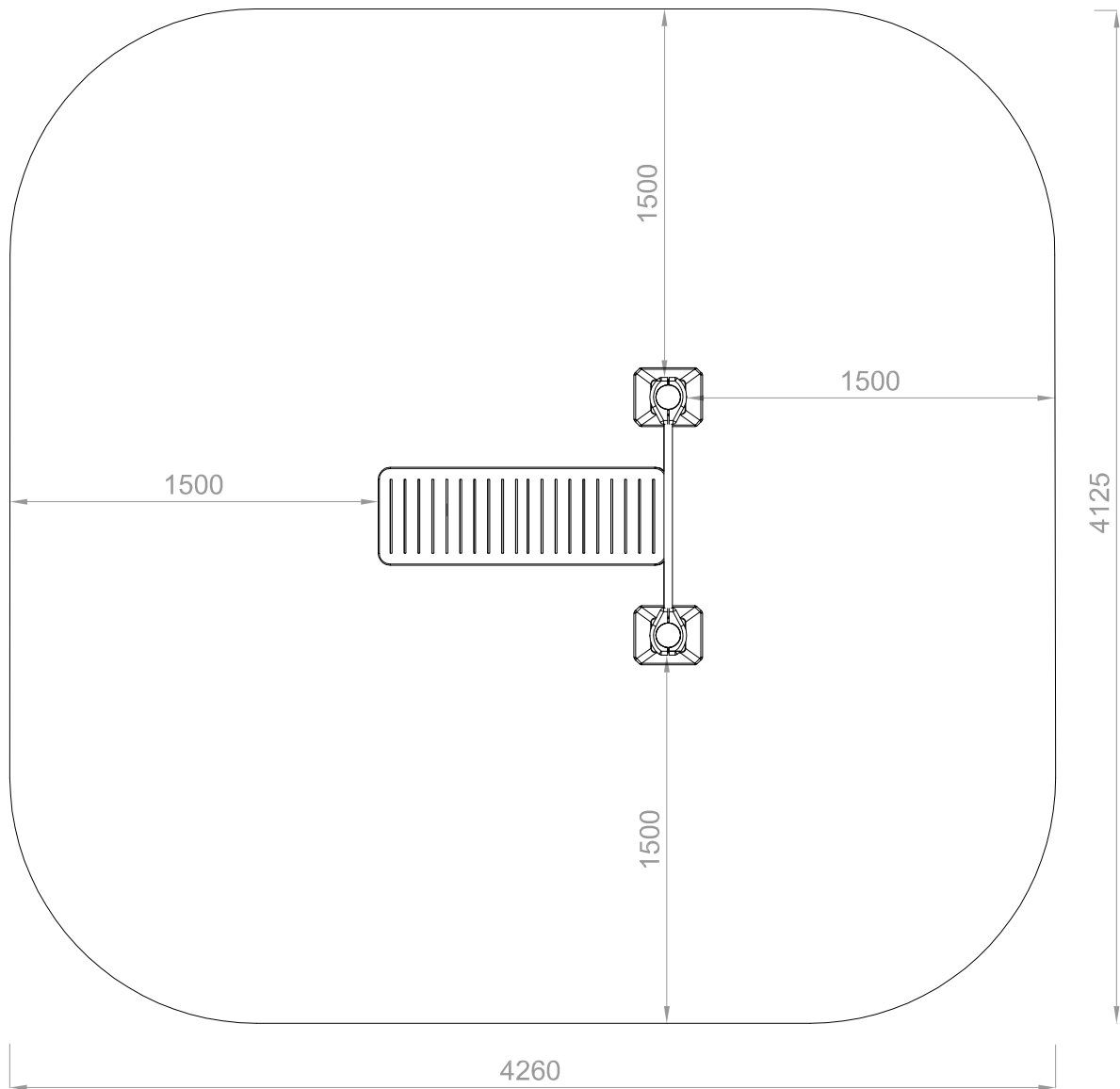
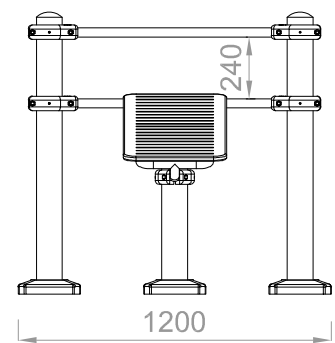
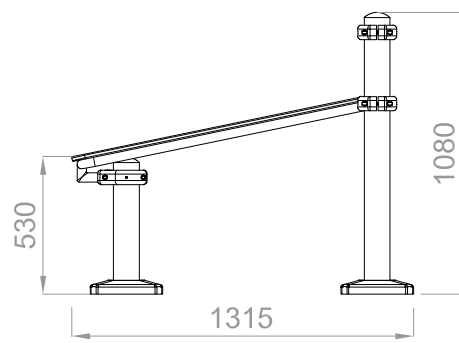
- Tubo principal de sección circular de Ø100mm y Ø34mm de 3mm. de espesor lacado al horno.
- Abrazaderas de aluminio.

## DIMENSIONES:

- Estructura: 1,3x1,2x1,0m.
- Área de seguridad: 4,1x4,2m, 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)

CALISTENIA – BANCO ABDOMINALES

Cotas en mm.

23-03-2023



**myparque®**  
mobiliario urbano y parques de castillo, s.l.u.