

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:

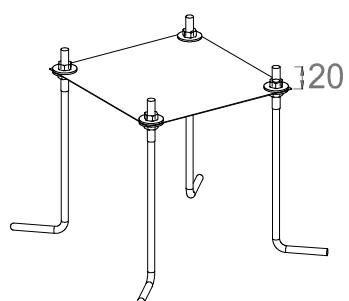
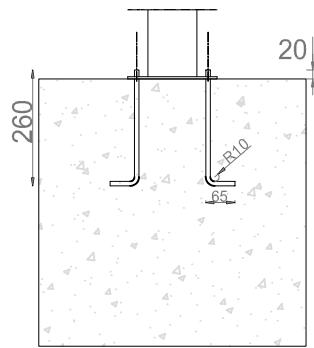
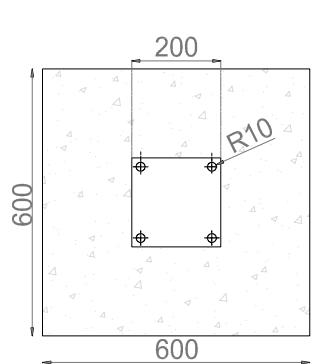
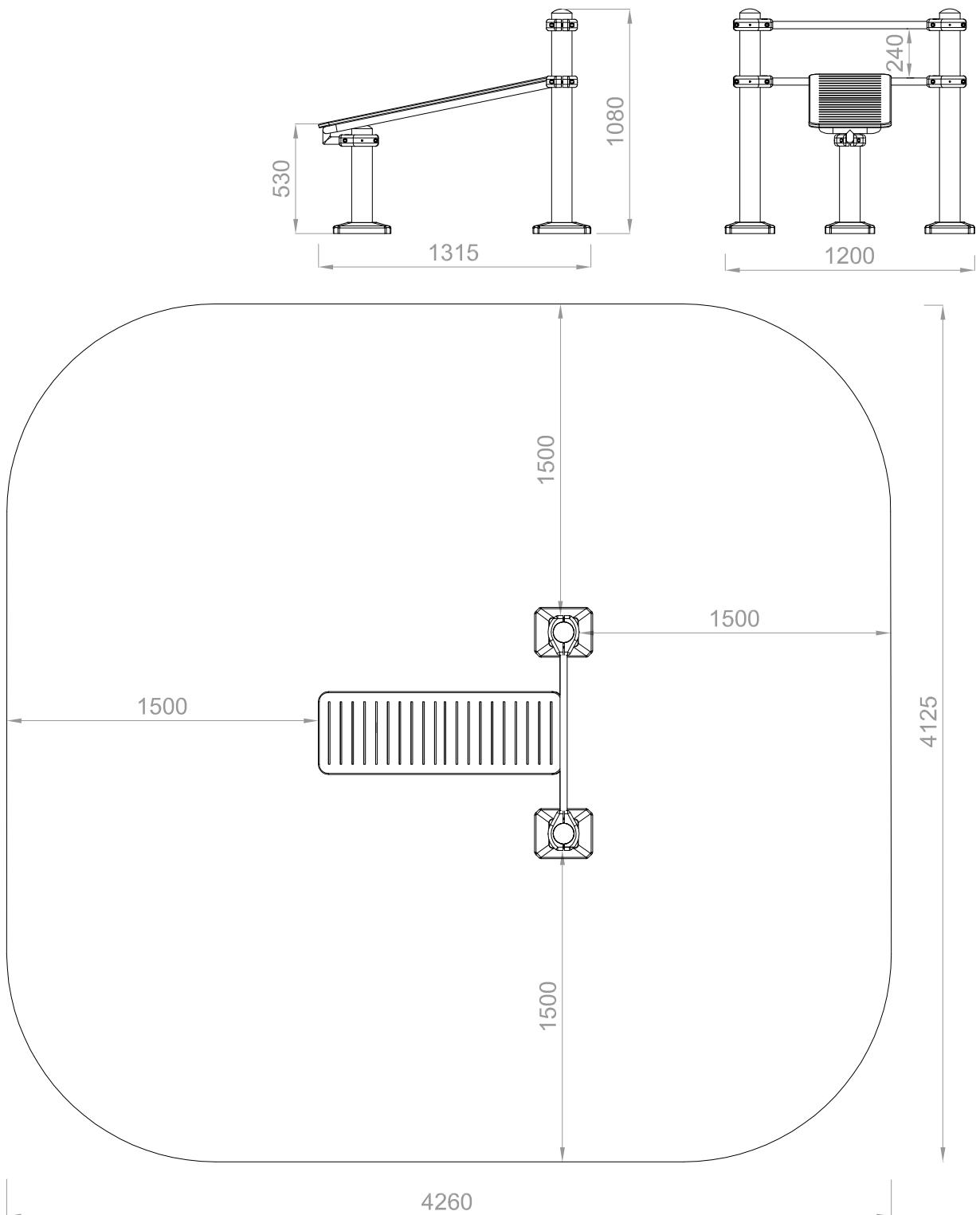
- Tubo principal de sección circular de Ø100mm y Ø34mm de 3mm. de espesor lacado al horno.
- Abrazaderas de aluminio.

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 taca 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)