

ES. INTRODUCCIÓN

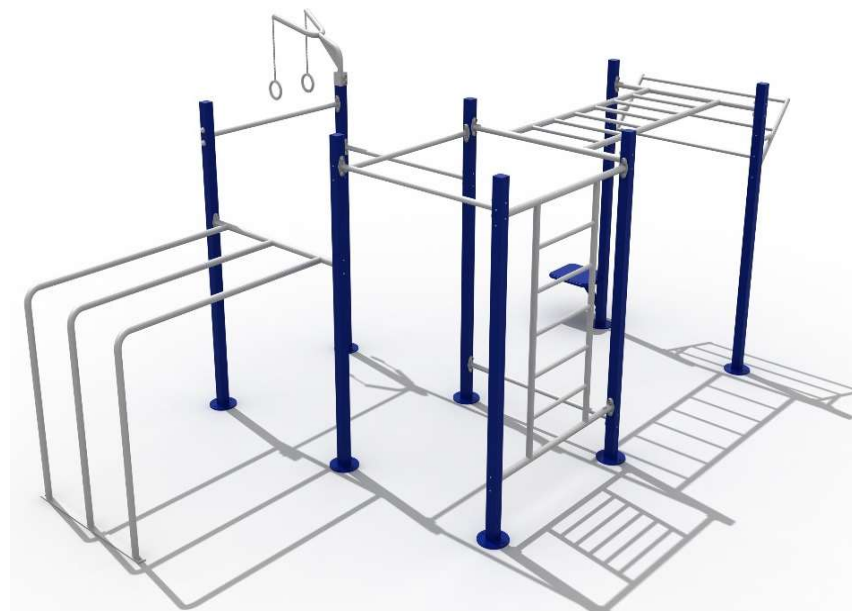
Esta estación de calistenia, con una estructura metálica y una escalera de un solo nivel, te permite fortalecer brazos, espalda y core a través de ejercicios de braquiación y otros movimientos. Es ideal para mejorar tu fuerza, flexibilidad y coordinación.

EN. INTRODUCTION

This calisthenics station, with a metal frame and single-level ladder, lets you strengthen your arms, back, and core through brachiation and other movements. It's ideal for improving your strength, flexibility, and coordination.

FR. INTRODUCTION

Cette station de callisthénie, avec une structure métallique et une échelle à un seul niveau, vous permet de renforcer vos bras, votre dos et votre tronc grâce à la brachiation et à d'autres mouvements. Elle est idéale pour améliorer votre force, votre flexibilité et votre coordination.



12



6000mm
3850mm



90M²

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Dimensiones Generales:

Largo: 6000mm

Alto: 2850mm

Ancho: 3850mm

Materiales: Acero de alta resistencia, diseñado para soportar cargas dinámicas y estáticas considerables, asegurando la durabilidad y seguridad del equipo.

Tubo Cuadrado: 80x80x3 mm, utilizado para la estructura principal, ofreciendo robustez y estabilidad.

Color: Azul y negro, proporcionando una estética moderna y llamativa, a la

Escalera Horizontal: Una serie de barras dispuestas horizontalmente a una altura elevada. Facilita ejercicios de suspensión, como el "monkey bar".

Barra de Dominadas: En la parte superior de la estructura. Permite realizar dominadas.

Asiento: Asiento resistente integrado en la estructura. Permite realizar ejercicios de abdominales, elevación de piernas.

Manillar: Manillar resistente integrado en la estructura. Permite realizar ejercicios de abdominales, elevación de piernas y otros movimientos.

TECHNICAL DESCRIPTION

General Dimensions:

Length: 6000mm

Height: 2850mm

Width: 3850mm

Materials: High-strength steel, designed to withstand considerable dynamic and static loads, ensuring the durability and safety of the equipment.

Square Tube: 80x80x3 mm, used for the main structure, providing robustness and stability.

Color: Blue and black, providing a modern and eye-catching aesthetic, while facilitating the visibility of the equipment in different environments.

Horizontal Ladder: A series of bars arranged horizontally at an elevated height. It facilitates suspension exercises, such as the "monkey bar".

Pull-up Bar: Located at the top of the structure. It allows you to perform pull-ups.

Seat: Sturdy seat integrated into the structure. It allows you to perform abdominal exercises, leg raises.

Handlebar: Sturdy handlebar integrated into the structure. It allows you to perform abdominal exercises, leg raises and other movements.

DESCRIPTION TECHNIQUE

Dimensions générales:

Longueur: 6000mm

Hauteur: 2850mm

Largeur: 3850mm

Matériaux: Acier haute résistance, conçu pour supporter des charges dynamiques et statiques considérables, assurant la durabilité et la sécurité de l'équipement.

Tube carré: 80x80x3 mm, utilisé pour la structure principale, offrant robustesse et stabilité.

Couleur: Bleu et noir, offrant une esthétique moderne et accrocheuse, tout

Échelle Horizontale: Une série de barres disposées horizontalement à une hauteur élevée. Elle facilite les exercices de suspension, tels que le "monkey bar".

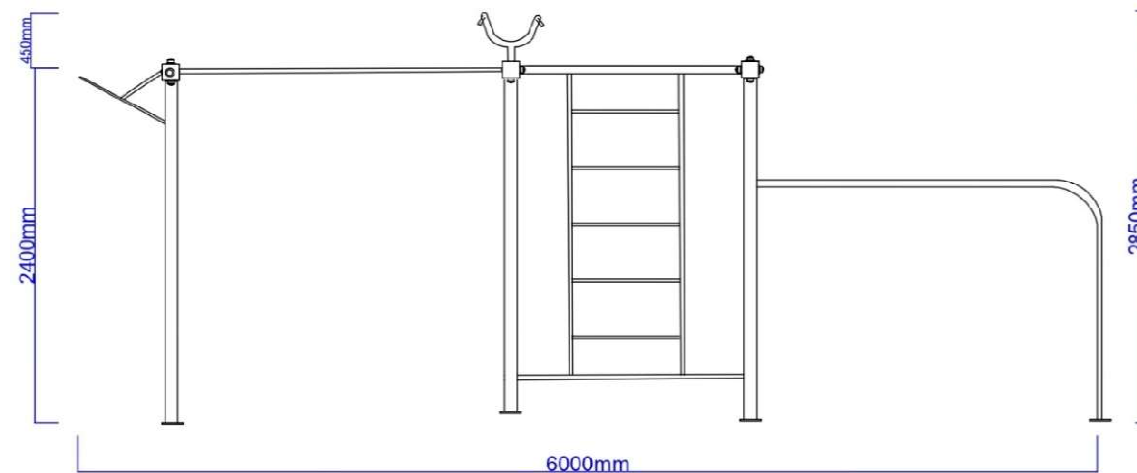
Barre de Traction: Située en haut de la structure. Elle permet d'effectuer des tractions.

Siège: Siège robuste intégré à la structure. Il permet d'effectuer des exercices abdominaux, des levées de jambes.

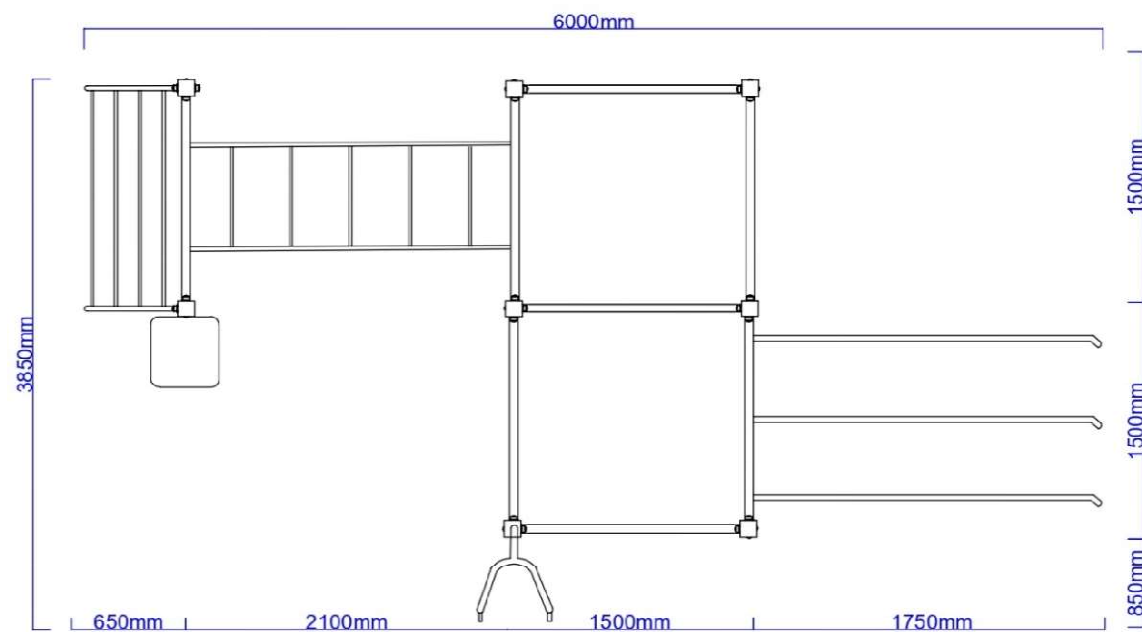
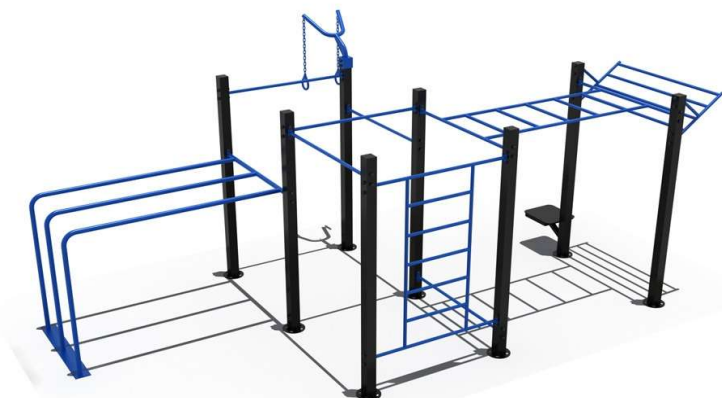
Guidon: Guidon robuste intégré à la structure. Il permet d'effectuer des exercices abdominaux, des levées de jambes et d'autres mouvements.

DIMENSIONES / DIMENSIONS / DIMENSIONS

ALZADO/ FRONT ELEVATION / ÉLEVATION FRONTALE



VISTA LATERAL / SIDE VIEW / VUE LATÉRALE



AREA DE SEGURIDAD

La estructura de calistenia cuenta con una zona de seguridad que se define por un diámetro de 36 metros, abarcando una superficie total de aproximadamente 90 metros cuadrados.

El área de seguridad debe estar claramente marcada y señalizada para que sea fácilmente identificable por todos.

SAFETY AREA

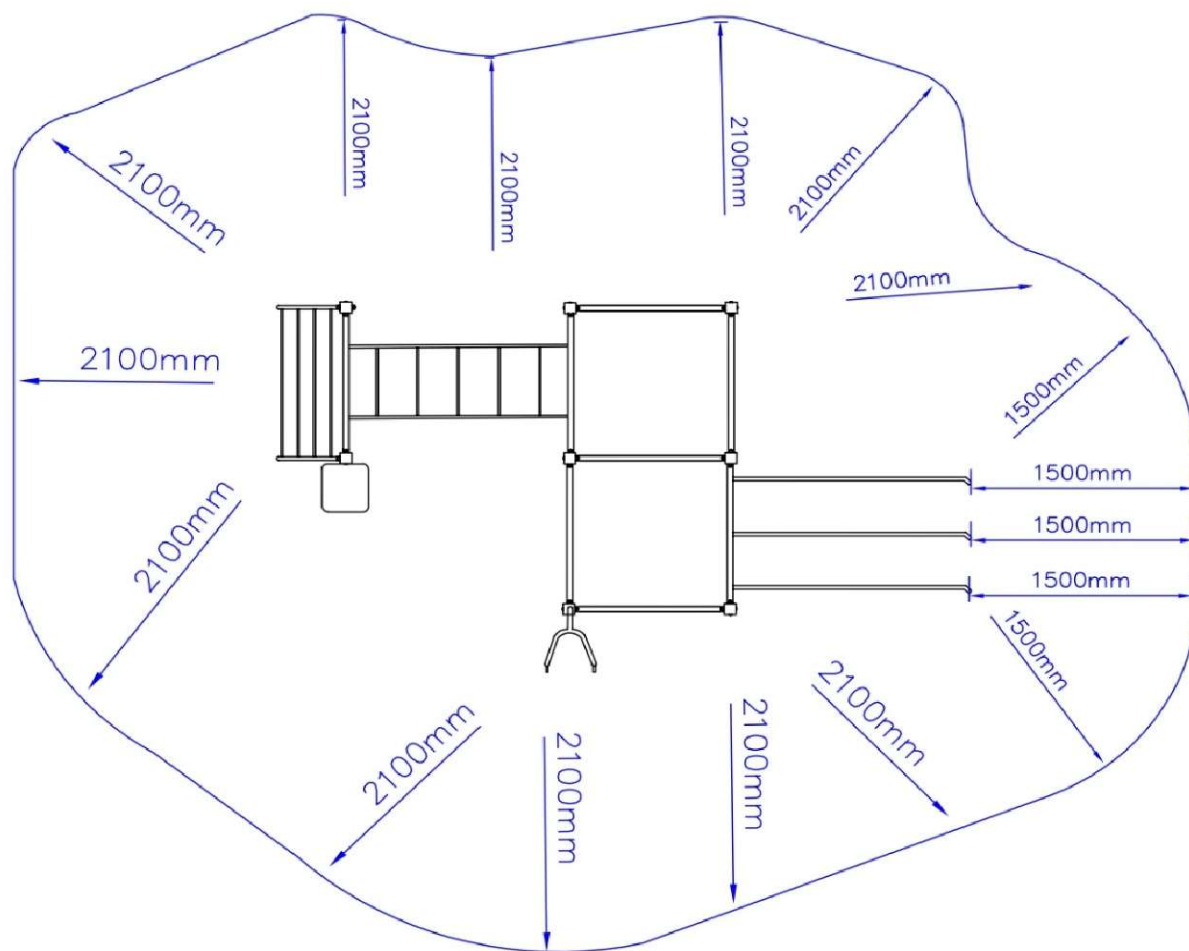
The calisthenics structure has a safety zone defined by a diameter of 36 meters, covering a total area of approximately 90 square meters.

The safety area must be clearly marked and signposted so that it is easily identifiable by everyone.

ZONE DE SÉCURITÉ

La structure de callisthénie a une zone de sécurité définie par un diamètre de 36 mètres, couvrant une superficie totale d'environ 90 mètres carrés.

La zone de sécurité doit être clairement marquée et signalisée afin d'être facilement identifiable par tous.



INSTALACIÓN

Base de Anclaje: Los postes cuentan con una base de anclaje de 200 mm de diámetro y 4 mm de grosor. Esta base contiene 4 orificios para los tacos metálicos de expansión M12X100.

Tacos Metálicos: Se utilizarán tacos metálicos de expansión M12X100 para fijar de manera segura la base de anclaje de los postes al hormigón.

Dados de Hormigón: Se recomienda construir dados de hormigón de 50x50x50 cm para cada poste de la estructura.

Losa de Hormigón: En lugar de dados individuales, se puede optar por una losa de hormigón de 15 cm de grosor que abarque toda el área de la estructura. Esta opción proporciona una base uniforme y estable.

INSTALLATION

Anchoring Base: The posts have an anchoring base of 200 mm in diameter and 4 mm thick. This base contains 4 holes for the M12X100 metal expansion plugs.

Metal Plugs: M12X100 metal expansion plugs will be used to securely fasten the anchoring base of the posts to the concrete.

Concrete Blocks: It is recommended to build 50x50x50 cm concrete blocks for each post of the structure.

Concrete Slab: Instead of individual blocks, you can opt for a 15 cm thick concrete slab that covers the entire area of the structure. This option provides a uniform and stable base.

INSTALLATION

Base d'Ancrage: Les poteaux sont dotés d'une base d'ancrage de 200 mm de diamètre et de 4 mm d'épaisseur. Cette base contient 4 trous pour les chevilles d'expansion métalliques M12X100.

Chevilles Métalliques: Des chevilles d'expansion métalliques M12X100 seront utilisées pour fixer solidement la base d'ancrage des poteaux au béton.

Blocs de Béton: Il est recommandé de construire des blocs de béton de 50x50x50 cm pour chaque poteau de la structure.

Dalle de Béton: Au lieu de blocs individuels, vous pouvez opter pour une dalle de béton de 15 cm d'épaisseur qui couvre toute la surface de la structure. Cette option offre une base uniforme et stable.

