



Ficha Técnica
Technical Sheet
Ficha Técnica

Ref.8005

CIRCUITO CALISTENIA CALISTHENICS CIRCUIT CIRCUITO DE CALISTENIA



INTRODUCCIÓN

Este elemento de calistenia antivandálico está diseñado para entornos urbanos de exteriores, para favorecer el ejercicio físico, desarrollar la agilidad, la flexibilidad y la fuerza física, esta indicado principalmente a deportistas que quieren modelar un cuerpo atlético y al mismo tiempo disfrutar al aire libre.

INTRODUCTION

This anti-vandal calisthenics element is designed for outdoor urban environments, to promote physical exercise, develop agility, flexibility and physical strength. It is mainly indicated for athletes who want to model an athletic body and at the same time enjoy the outdoors.

INTRODUÇÃO

Este elemento de calistenia antivandalismo foi projetado para ambientes urbanos externos, a fim de promover o exercício físico, desenvolver a agilidade, a flexibilidade e a força física. É indicado principalmente para atletas que desejam modelar um corpo atlético enquanto desfrutam do ar livre.



TABLA DE EJERCICIOS

- Es obligatorio hacer buen uso del equipo deportivo.
- Para realizar un buen entrenamiento y evitar lesiones es importante seguir detalladamente las indicaciones de uso de cada uno de los ejercicios.
- Con este equipo deportivo se puede realizar la siguiente tabla de ejercicios.

EXERCISE TABLE

- It is mandatory to make good use of sports equipment.
- To perform a good workout and avoid injuries, it is important to follow the instructions for use of each of the exercises in detail.
- With this sports equipment you can perform the following exercise table.

TABELA DE EXERCÍCIOS

- É obrigatório fazer bom uso do equipamento desportivo.
- Para realizar um bom treinamento e evitar lesões, é importante seguir detalhadamente as indicações de uso de cada um dos exercícios.
- A seguinte tabela de exercícios pode ser realizada com este equipamento desportivo.



EJERCICIOS MÚLTIPLES REF. 8005
Año: 2017. EN 16630:2015.
AGASA (www.agasasl.com)
P.I. El Cerro. Calle Ingeniera, 7.
41210 - Guillena (Sevilla)

Nº USUARIOS: 10.
Apto sólo para los ejercicios indicados en las instrucciones de uso.
Para la correcta realización de los ejercicios consulte a su fisioterapeuta.
En caso de alguna enfermedad degenerativa, postoperatoria o postraumática consultar con el fisioterapeuta la idoneidad de uso de estos elementos de ejercicios.
Peso máximo del usuario: 150 kg
Edad de uso: +14 años & estatura > 1.4 m

Pulso doble

Nº USUARIOS: 2
Instrucciones de uso:
- Extender los brazos y agarrarse con las manos a la barra. En caso de no llegar cómodamente usar la barra de menor altura.
- Colgarse de la barra y sin tocar los pies en el suelo realizar el ejercicio de flexiones de barra.

Paralelas

Nº USUARIOS: 1
Instrucciones de uso:
- Agarrar las barras con las manos.
- Bajar y subir manteniendo los pies en alto (sin tocar el suelo), según la figura.
- El ejercicio deberá realizarse con el usuario en la posición de colgado.

Pórtico de anillas

Nº USUARIOS: 2
Instrucciones de uso:
- Agarrar las anillas con las manos.
- Subir hasta que tus hombros estén cerca de tus manos. Al subir girar las manos para que las palmas miran hacia el tórax.
- Contrair los abdominales para estabilizar el cuerpo.

Espaldero

Nº USUARIOS: 1
Instrucciones de uso:
- Agarrado de espaldero a los barrotos subir las piernas hasta conseguir formar un ángulo recto entre piernas y tórax, conseguiremos ejercicios de abdominales.
- Agarrado de espaldero relajar las piernas para que el peso del cuerpo sustenten los brazos, con ello conseguiremos estiramiento de brazos, espalda y piernas.
- Con el cuerpo retirado frente a la espaldero levantar una pierna unos 90 grados, poner ésta sobre los barrotos y hacer estiramiento de piernas, posteriormente repetir este ejercicio con la otra pierna.

Braquiación

Nº USUARIOS: 1
Instrucciones de uso:
- Colgarse del primer barrote. Hacer un movimiento de balanceo. Cuando el cuerpo va hacia atrás, soltar una de las manos y prepararla para agarrar el siguiente barrote.
- Fijar la vista en el siguiente barrote y extender el brazo para agarrarlo. Una vez agarrado, soltar la mano más atrasada y proceder de igual modo con el barrote siguiente.

Flexiones

Nº USUARIOS: 3
Instrucciones de uso:
- Con los brazos estirados colocar las manos sobre la barra a la altura del pecho.
- Elevar el tronco manteniendo el equilibrio con las manos y la punta de los pies en el suelo.
- Mantener el cuerpo formando una línea lo más recta posible desde el talón hasta la cabeza.
- Flexionar los codos hasta que el pecho toque la barra o los codos alcancen una flexión de 90° y extenderlos de nuevo para volver a la posición inicial.

FUNCIONES

- ANILLAS: Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos del tronco hombros y brazos.
- MONKEY BAR : Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos del tronco y brazos.
- PARED SUECA : Ejercicios para el fortalecimiento de numerosos músculos: tríceps, cuádriceps, trapecio, deltoides, lumbares, abdominales y femorales.
- BARRA SIMPLE: Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos del tronco y brazos.
- BARRA VERTICAL : Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos abdominales, hombros y brazos.
- BARRA DOMINADAS: Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos del tronco y brazos.

FUNCTIONS

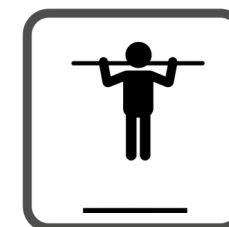
- RINGS: Exercises for strengthening the muscles of the trunk, shoulders, and arms.
- MONKEY BAR: Exercises for strengthening the muscles of the trunk and arms.
- SWEDISH WALL: Exercises for strengthening numerous muscles: triceps, quadriceps, trapezius, deltoids, lower back (lumbar), abdominals, and hamstrings (femoral).
- SIMPLE BAR: Exercises for strengthening the muscles of the trunk and arms.
- VERTICAL BAR: Exercises for strengthening the abdominal muscles, shoulders, and arms.
- PULL-UP BAR: Exercises for strengthening the muscles of the trunk and arms.

INTRODUÇÃO

- ARGOLAS: Exercícios para o fortalecimento dos músculos do tronco, ombros e braços.
- MONKEY BAR: Exercícios para o fortalecimento dos músculos do tronco e braços.
- PAREDE SUECA (Espaldar): Exercícios para o fortalecimento de numerosos músculos: tríceps, quadríceps, trapézio, deltoides, lombares, abdominais e isquiotibiais (femorais).
- BARRA SIMPLES: Exercícios para o fortalecimento dos músculos do tronco e braços.
- BARRA VERTICAL: Exercícios para o fortalecimento dos músculos abdominais, ombros e braços.
- BARRA FIXA (para Dominadas): Exercícios para o fortalecimento dos músculos do tronco e braços.



 ANILLAS
 RINGS
 ARGOLAS



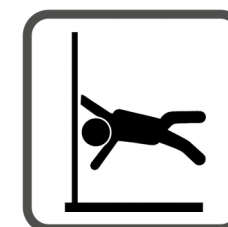
 BARRA SIMPLE
 SIMPLE BAR
 BARRA SIMPLES



 MONKEY BAR
 MONKEY BAR
 MONKEY BAR



 PARED SUECA
 SWEDISH WALL
 PAREDE SUECA



 BARRA VERTICAL
 VERTICAL BAR
 BARRA VERTICAL



 BARRA DOMINADAS
 PULL-UP BAR
 BARRA FIXA

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

MATERIALES

- Barra y postes: Acero acabado con imprimación por inmersión, aplicando 3 capas de pintura de poliuretano.
- Tornillería: Antivandálica de acero inoxidable. Puede instalarse sobre arena, césped, una combinación de césped y arena, pavimento amortiguador de caucho u otros según la normativa EN 16630.
- Ideal para gimnasios, parques públicos, espacios verdes y playas.

- Cartel explicativo en HPL (incluido).
- Si el equipo está sujeto a un uso severo, se aconseja incrementar el plan de mantenimiento.
- Todo el material es 100% reciclable.

TECHNICAL DESCRIPTION

MATERIALS

- Bars and Posts: Steel finished with immersion primer, applying 3 coats of polyurethane paint.
- Screws/Fasteners: Anti-vandal stainless steel.
- It can be installed on sand, grass, a combination of grass and sand, rubber shock-absorbing pavement, or others according to the EN 16630 standard.
- Ideal for gyms, public parks, green spaces, and beaches.

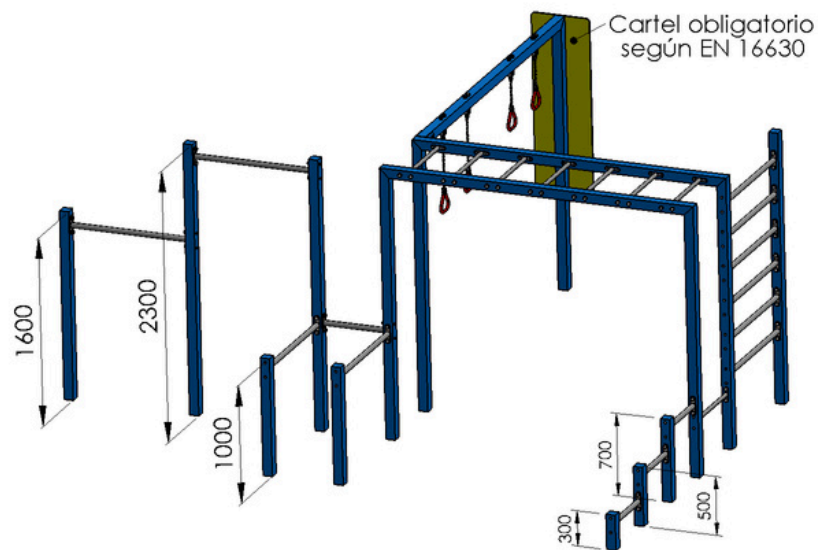
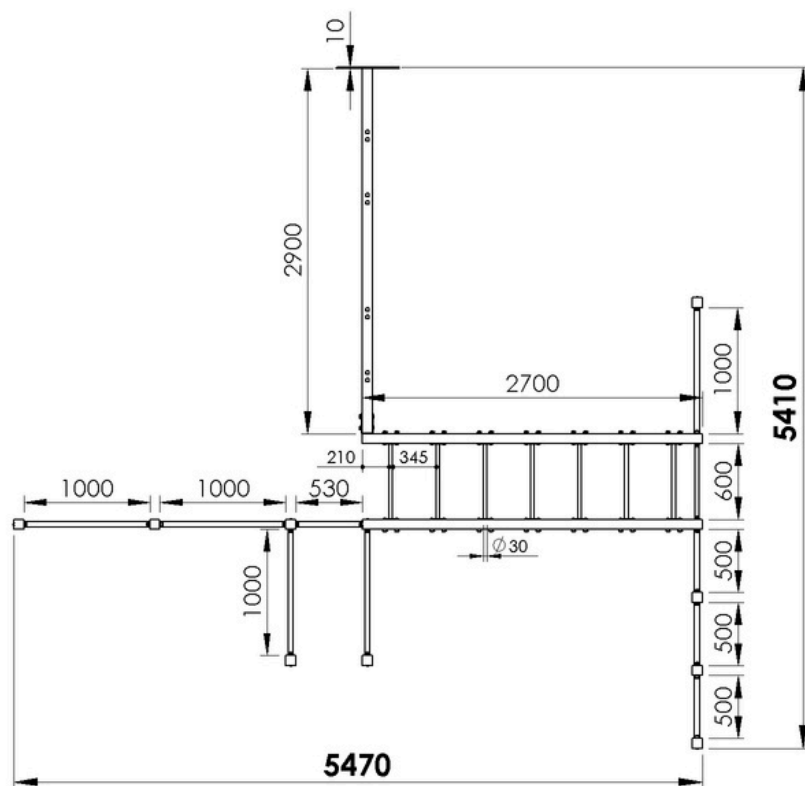
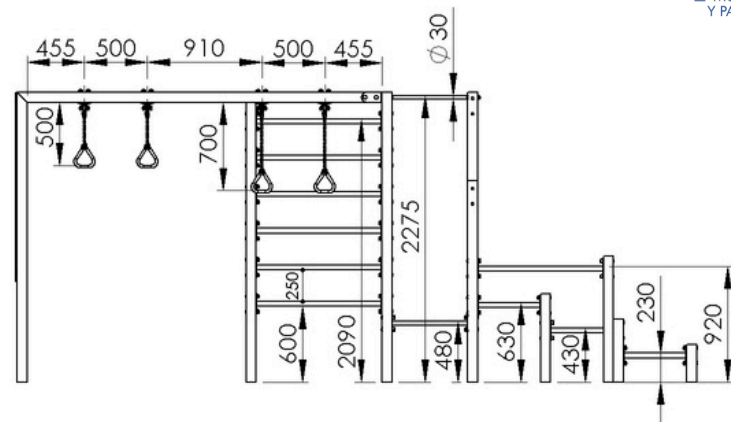
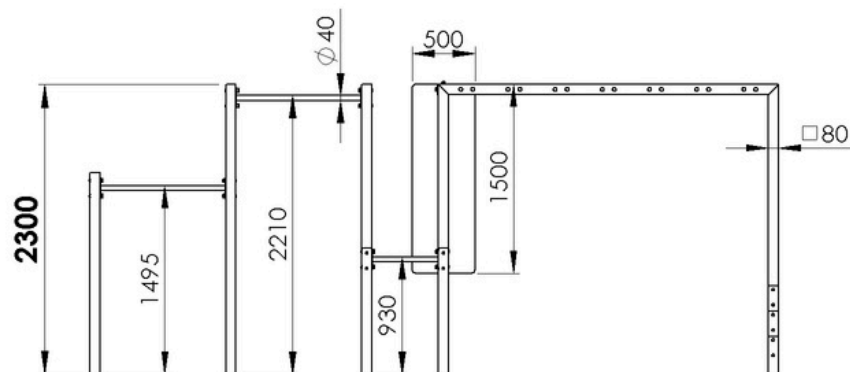
- Explanatory sign in HPL (included).
- If the equipment is subject to severe use, it is advisable to increase the maintenance plan.
- All material is 100% recyclable.

DESCRIÇÃO TÉCNICA

MATERIAIS

- Barra e Postes: Aço com acabamento de primário por imersão, com aplicação de 3 camadas de tinta de poliuretano.
- Parafusos/Ferragens: Antivandalismo de aço inoxidável.
- Pode ser instalado sobre areia, relva (grama), uma combinação de relva e areia, pavimento amortecedor de borracha ou outros, de acordo com a norma EN 16630.
- Ideal para ginásios, parques públicos, espaços verdes e praias.

- Painel explicativo em HPL (incluído).
- Se o equipamento estiver sujeito a um uso severo, aconselha-se aumentar o plano de manutenção.
- Todo o material é 100% reciclável.



*Cotas expresadas en mm.

ÁREA DE SEGURIDAD

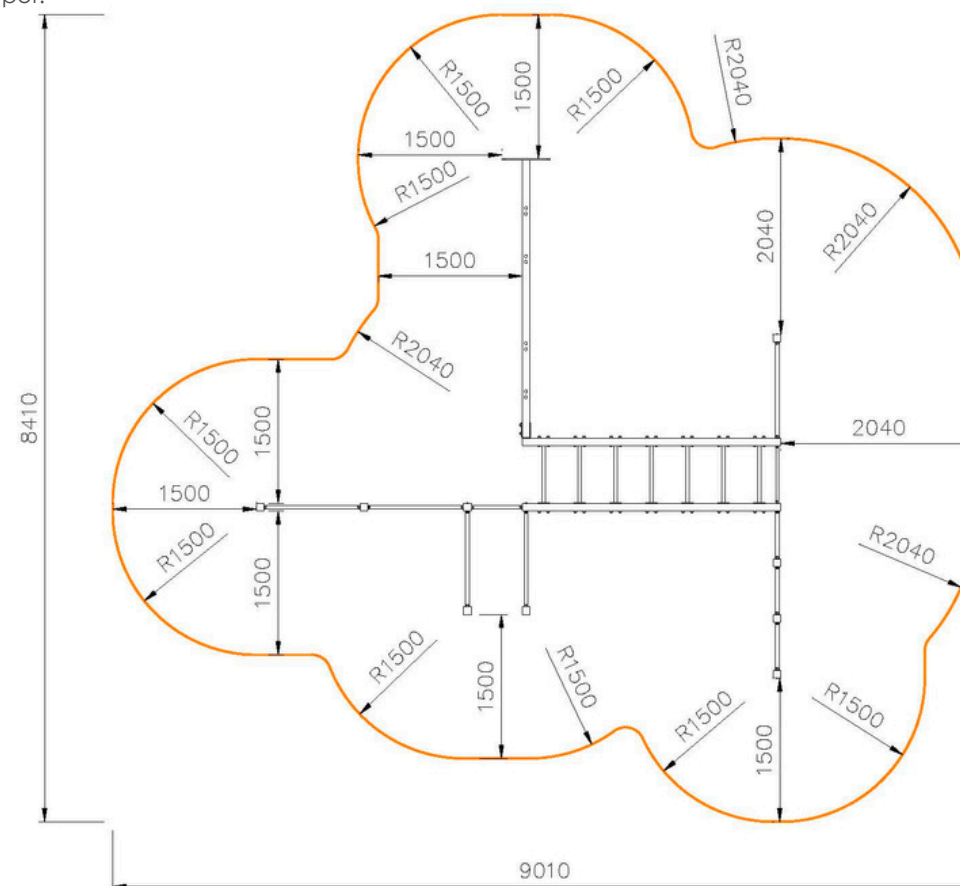
- Dentro del área de seguridad no puede haber obstáculos. (Farolas, bancos, bordillos, árboles, etc.)
- Las áreas de seguridad de los elementos de parques infantiles NO se pueden solapar.

SECURITY AREA

- Within the safety area there can be no obstacles. (Lamp posts, benches, curbs, trees, etc.)
- Playground element safety areas CANNOT overlap.

ÁREA DE SEGURANÇA

- Não pode haver obstáculos dentro da área de segurança. (Postes de luz, bancos, lancis, árvores, etc.)
- As áreas de segurança dos elementos de parques infantis NÃO podem se sobrepor.



INSTALACIÓN

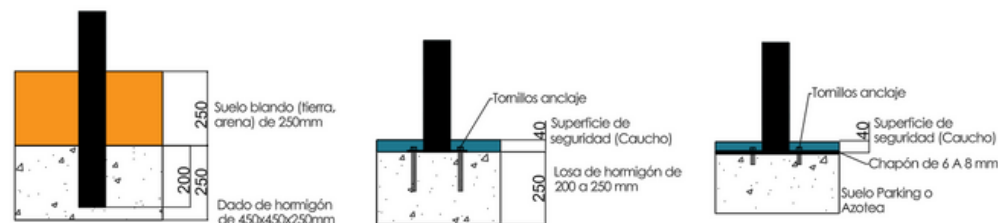
El equipo puede ser instalado en suelo de tierra, en suelo de hormigón o sobre una azotea o parking, pero siempre utilizando un material amortiguador de impactos según las especificaciones mostradas en los dibujos.

INSTALLATION

The equipment can be installed on a dirt floor, on a concrete floor or on a roof or parking lot, but always using an impact-absorbing material according to the specifications shown in the drawings.

INSTALAÇÃO

O equipamento pode ser instalado em solo de terra, em solo de betão ou sobre um terraço ou parque de estacionamento, mas sempre utilizando um material amortecedor de impactos de acordo com as especificações mostradas nos desenhos.



 **SUELO BLANDO**
 **SOFT GROUND**
 **SOLO MACIO**

 **SOLERA DE HORMIGÓN**
 **CONCRETE SLAB**
 **LAJE DE CONCRETO**

 **PARKING O AZOTEA**
 **PARKING OR ROOFTOP**
 **ESTACIONAMENTO OU TERRAÇO**

