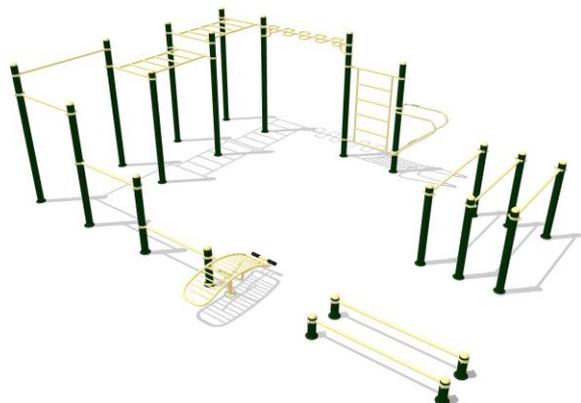


DUCNT-157

CERTIFICADO
EN 16630
SEGURIDAD**Calistenia**

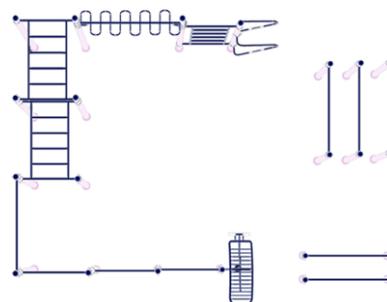
Los parques de **Calistenia** o Street Workout son cada vez más habituales y son utilizados por jóvenes. En ellos se pueden realizar ejercicios a partir de elementos estáticos que ayudan a desarrollar la fuerza y fortalecer los músculos.

Materiales y Procesos

1. Postes de tubos redondos de acero galvanizado de 114 mm de diámetro con base de anclaje. El resto de tubos, también redondos, en diferentes diámetros 33/38/48/60 mm.
2. Las fijaciones se realizan con abrazadera, tornillería avellanada y tuercas ciegas o autoblocantes de acero inoxidable, con cubretornillos de nylon.
3. Las soldaduras cumplen con la normativa vigente. Para el pintado, se aplica un tratamiento previo de fosfatado, con posterior recubrimiento en polvo electrostático anticorrosión basada en resina de poliéster. Finalmente secado al horno a altas temperaturas.

Cimentación

Dados de hormigón de 40cm x 40cm x 40cm para cada poste. Una vez seco el hormigón, se fijarán los postes con tacos metálicos de expansión.



Área de Seguridad: 9,0 m x 12,0 m

Beneficios Saludables

Los equipos y parques son adecuados para realizar entrenamiento al aire libre permitiendo mejorar capacidades como: la coordinación y el equilibrio, la fuerza y la destreza, la agilidad y la flexibilidad, y sobre todo la potencia y resistencia muscular.

Usuarios: Mínimo 13.

Coger las barras con las manos, flexionar y estirar hacia arriba y hacia abajo los brazos, levantando las piernas y el cuerpo del suelo, según los diferentes tipos de ejercicios.



Elementos

B120 : Barra Corta (120 cm longitud/ diam. 33 mm).

B170 : Barra Larga (170 cm longitud/ diam. 38 mm).

EH150 : Escalera Horizontal (150 cm longitud/30 cm separación/
diam. 33-38 mm).

ES190 : Escalera Snake (190 cm longitud/diam. 33-38 mm).

L140 : Banco inclinado abdominales (140 cm longitud/ diam. 33-
38 mm).

F130 : Barras Flexiones (130 cm longitud/ diam. 33 mm).

P35, P65, P135, P215 y P250 : Postes redondos (diam. 114 mm)
de acero galvanizado 35, 65, 135, 215, 250 y 300 cm de altura
con tapa superior de aluminio y placa de anclaje.

NT-157	
B120	3
B170	6
EV100	1
EH150	2
ES190	1
L140	1
F130	1
P35	4
P65	1
P135	7
P215	3
P250	7
Área Seg.	9,0 x 12,0 m
Usuarios	13