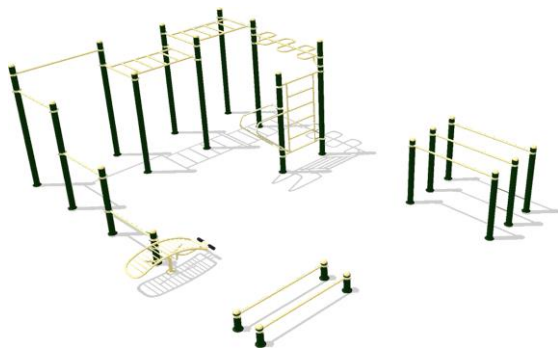


## CALISTENIA NT-157



## 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 32/38/48/60 mm.

2. Las fijaciones se realizan con abrazadera, tornillería avellanada y tuercas ciegas o autoblocantes de acero inoxidable, con cubretornillos son 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.

## Calistena Workout

Los parques de **Calistena** 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.

1. **Flexión** (*Push up o lagartija*): Trabaja los pectorales (mayor y menor), ambos deltoides (frontal y posterior) y los tríceps.

2. **Sentadilla** (*Squat o cuclilla*): Trabaja los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales internos, las caderas y los gastrocnemios (gemelos).

3. **Dominada** (*Pull up o elevación de barra*): Trabaja los dorsales, los bíceps, los romboides, trapecios, antebrazos y las manos.

4. **Elevación de piernas** (*Leg raises*): Recto abdominal, oblicuos, serrato, intercostales, el diafragma, el transverso, cuádriceps, todo el complejo

de la cadera frontal

5. **Puentes** (*Bridges*): Todos los músculos de la espalda baja, las caderas traseras, femoral y bíceps.

6. **Parada de manos** (*Handstand*): Los tríceps, la cintura escapular, los músculos del hombro, el trapecio, las manos, los dedos y los antebrazos.

## Beneficios Saludables

De pie, coger las barras con las manos e intentar avanzar en el aire. Realizar estiramientos y/o levantar el los pies del suelo. Realizar abdominales o flexiones.

Fortalece la musculatura de brazos, pechos y espalda. Mejora flexibilidad, potencia y agilidad del cuerpo.

## Dimensiones

**Área Seguridad:** 1200 cm x 900 cm

**Altura caída Libre:** 2,2 m

