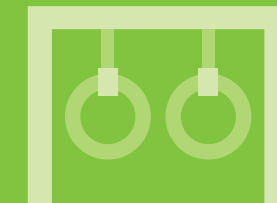


TRX006

CIRCUITO EXTERIOR

PARQUES
INFANTILES DE COLOMBIA

BY GRUPO
AZLO



Gimnasios
Exteriores



INFORMACIÓN GENERAL

Dimensiones:

2.27m de largo X 4.28m
de ancho X 4.00m de alto

Altura de caída: 2.80m

Área seguridad: 26.94m²

Capacidad: 3 usuarios/ +1.40m altura

Peso: 190kg

Instaladores: 2 personas / 9 Horas

MATERIALES - ANEXO A

Tapones: Nylon.

Tornillería: Acero inoxidable

Barras: Tubería redonda 1-1/2" pulgadas.

Estructura: Tubería redonda 4" pulgadas.

Conjunto de calistenia para la realización de múltiples ejercicios deportivos al aire libre basados en ejercicios de entrenamiento de Crossfit y Street Workout; ayuda a fortalecer los músculos, mejora la resistencia y elasticidad.

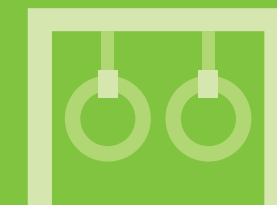
En este elemento se puede desarrollar un programa libre o guiado de acondicionamiento físico para diversas áreas del cuerpo; trabajando capacidades físicas importantes tales como: Fuerza, resistencia a la fuerza, resistencia cardiorespiratoria, potencia, flexibilidad y coordinación.

TRX006

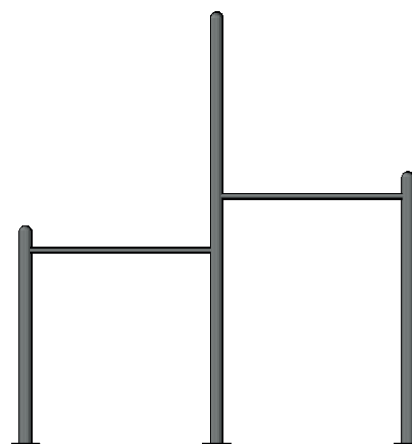
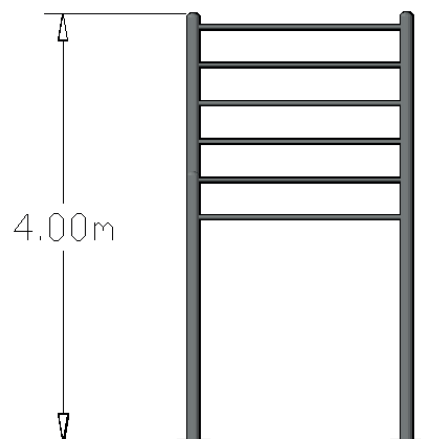
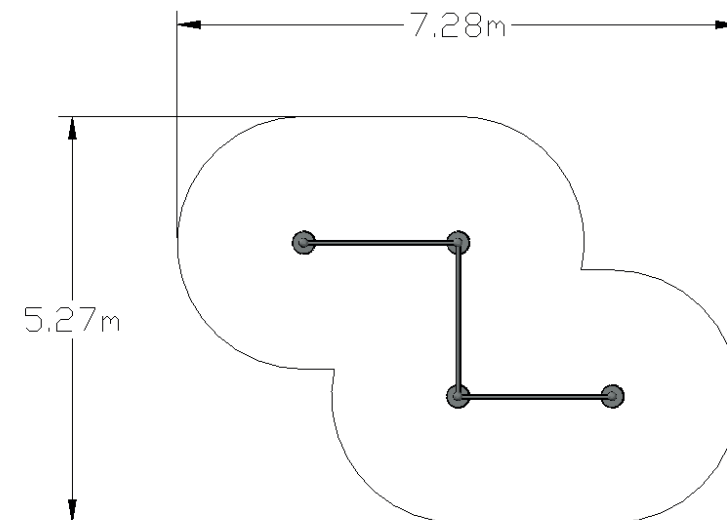
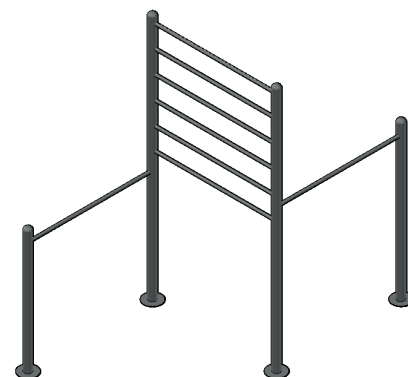
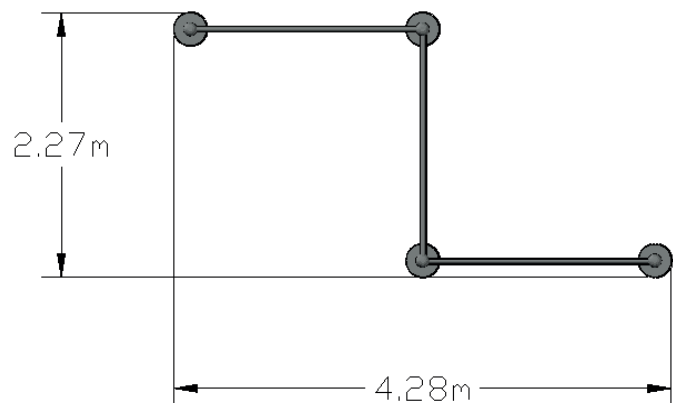
CIRCUITO EXTERIOR

PARQUES
INFANTILES DE COLOMBIA

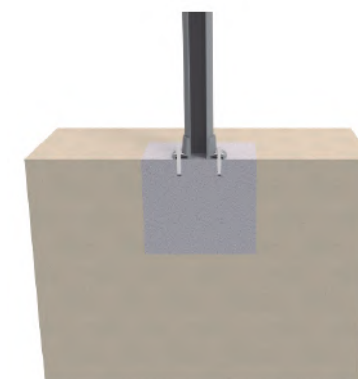
BY GRUPO
AZLO



Gimnasios
Exteriores



INFORMACIÓN DE ANCLAJE Ver Anexo C



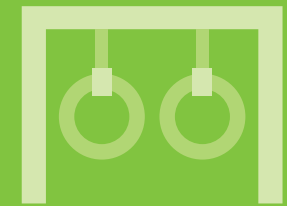
Tubería fijada sobre dado de concreto
Chazo expansivo
Concreto de 3000PSI.
Dimensiones: 50x50x40cm

ACTIVIDADES
Ver Anexo B

ANEXO A MATERIALES

PARQUES
INFANTILES DE COLOMBIA

BY **GRUPO**
AZLO



Gimnasios
Exteriores



TUBERÍA REDONDA:

En acero galvanizado de 1-1/2 y 4 pulgadas de diámetro con espesores mayores a 2mm, recubierta con pintura en polvo de alta resistencia. Pintura: Poliester libre TGIC gris RAL 7030 brillante libre de TGIC no contiene sustancias tóxicas garantizando el cumplimiento del reglamento REACH 1907. espesor de película 90.00 µm métodos de ensayo basados en normas ASTM o NTC.

Estructural.



ACCESORIOS:

Tapones fabricados en Nylon inyectado de alta resistencia con protección UV y certificación bajo la norma EN1176. Importado de Suecia. Certificado de conformidad TÜV NEDERLAND basado en la norma EN-ISO/IEC 17020:2012, pruebas realizadas bajo los estándares de la norma UNE EN 1176-1:2008; 1176-2:2008; 1176-3:2008; 1176-4:2008; 1176-5:2008; 1176-6:2008; 1176-10:2008; 1176-11:2008.

Ensamblaje y seguridad.



TORNILLERÍA

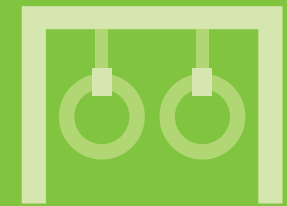
Los tornillos tipo 304 de acero inoxidable están fabricados con una aleación resistente a la corrosión y al desgaste.

Estructural y ensamblaje.

ANEXO B ACTIVIDADES

PARQUES
INFANTILES DE COLOMBIA

BY **GRUPO**
AZLO



Gimnasios
Exteriores

1



BARRAS SIMPLES

Barra para ejercicio físico con peso corporal.

2



PÓRTICO DE ANILLAS

Favorece la musculatura de brazos, pecho y espalda. Además mejora la flexibilidad, agilidad y equilibrio del cuerpo.

3



CUERDA DE TREPA

Ejercicio desafiante, donde se pone a prueba vuestra fuerza, potencia y velocidad.

4



ESCALAR

Ejercicio de escalada vertical, donde se gana fuerza y destreza mientras se desarrolla un aprendizaje motor, adaptaciones anatómicas, neuronales y mentales.

5



ESCALERA INCLINADA

Este elemento trabaja la musculatura de: tronco, espalda y brazos.

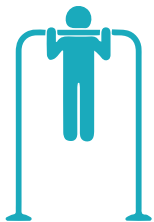
6



FLEXIÓN EN PICA

Las Flexiones son una variación de las flexiones convencionales, genial para ganar fuerza de hombro y mejorar la técnica de cara a las flexiones de vertical. También recluta la musculatura del core para mantener la posición corporal en pica.

7



BARRA DE DOMINADAS

La dominada es un movimiento de tracción vertical realizado mediante una flexión de brazos y partiendo desde una posición de suspensión del cuerpo. Es, por ende, un ejercicio de autocargas o calistenia, en el que se eleva el cuerpo con propio peso hasta una determinada altura.

8



ESCALERA HORIZONTAL

Ejercicio exigente de fuerza y coordinación en el que se ve involucrada la musculatura del hemisferio superior del cuerpo. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

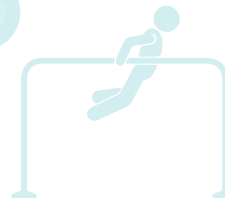
9



ESPALDERA

Ejercicios de acondicionamiento muscular específicos de la zona media del tronco (zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps, entre otros.)

10



FONDOS

El fondo es un ejercicio de fuerza realizado con su propio peso corporal, pero es un ejercicio que conlleva grandes lesiones si no se ejecuta de una manera correcta.

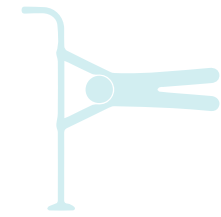
11



BANCOS DE SALTO

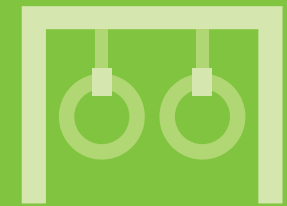
Bancos de salto Trainingbox para la realización de múltiples ejercicios deportivos al aire libre basados en ejercicios de entrenamiento Crossfit y Street Workout.

12



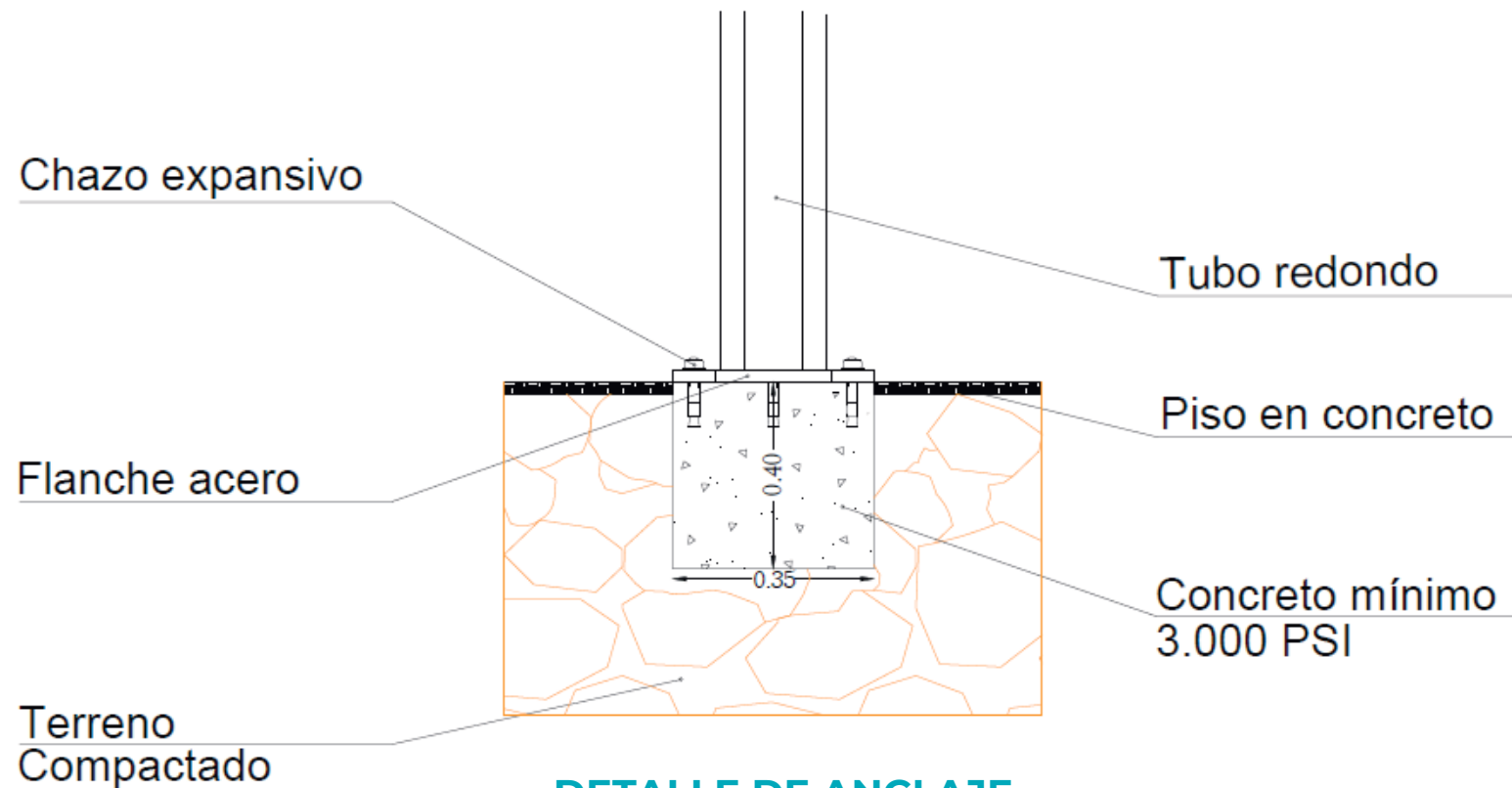
BARRA VERTICAL

Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.



CIMENTACIÓN

Tubo redondo flanche anclado en concreto



DETALLE DE ANCLAJE

Flanche tubo redondo anclado en concreto