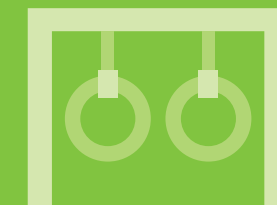


TRX010

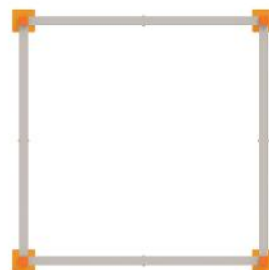
CIRCUITO EXTERIOR

PÁRQUES
INFANTILES DE COLOMBIA

BY GRUPO
AZLO



Gimnasios
Exteriores



INFORMACIÓN GENERAL

Dimensiones:

2.00m de largo X 2.00m
de ancho X 4.00m de alto

Altura de caída: 3.00m

Área seguridad: 23.85m²

Capacidad: 4 usuarios / +1.40m altura

Peso: 173kg

Instaladores: 2 personas / 18 Horas

MATERIALES - ANEXO A

Tapones: Nylon.

Tornillería: Acero inoxidable.

Acesorios cuerdas: Aluminio.

Estructura: Tubería cuadrada 70x70mm.

Cuerda para escalar: Trenza de Nylon/pp
con alma de 6 torones de acero y diámetro
de 16mm.

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.

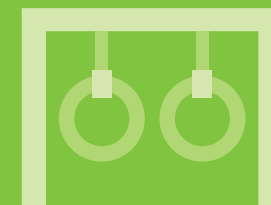
En este elemento se puede desarrollar un programa libre o guiado de acondicionamiento físico para diversas áreas del cuerpo; trabajando capacidades físicas importantes tales como: Fuerza, resistencia a la fuerza, resistencia cardiorespiratoria, potencia, flexibilidad y coordinación.

TRX010

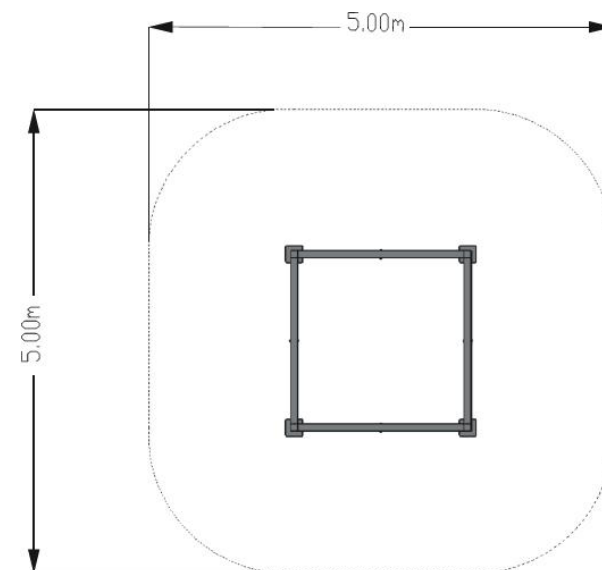
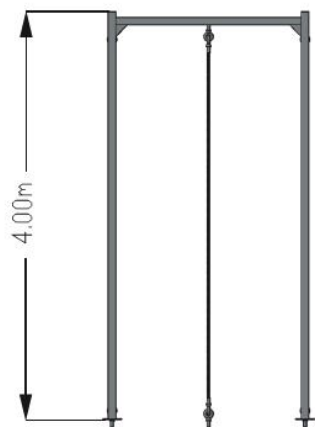
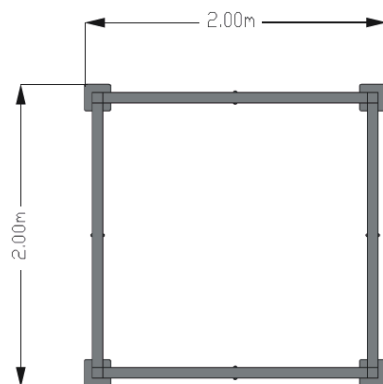
CIRCUITO EXTERIOR

PARQUES
INFANTILES DE COLOMBIA

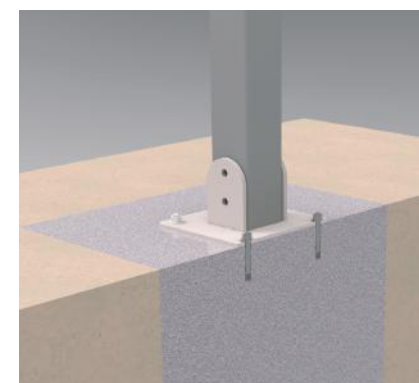
BY GRUPO
AZLO



Gimnasios
Exteriores



INFORMACIÓN DE ANCLAJE
Ver Anexo C



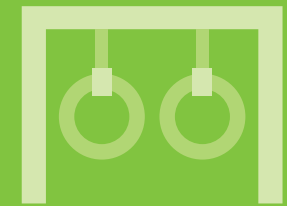
Tubería fijada sobre dado de concreto
Chazo expansivo
Concreto de 3000PSI.
Dimensiones: 50x50x40cm

ACTIVIDADES
Ver Anexo B

ANEXO A MATERIALES

PARQUES
INFANTILES DE COLOMBIA

BY
**GRUPO
AZLO**



Gimnasios
Exteriores



TUBERÍA CUADRADA:

En acero al carbón de 70x70mm 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.

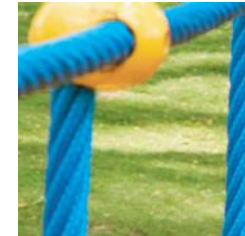
Ensamblaje y seguridad.



**ACCESORIOS PARA
CUERDAS EN ALUMINIO:**

Aluminio de alta resistencia, prensados con una carga superior a 75 toneladas. Cuentan con certificado de conformidad TÜV NEDERLAND basado en la norma EN-ISO/IEC 17020:2012, pruebas realizadas bajo los estándares 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.

Mallas, puentes, tirolinas.



CUERDAS:

Trenza de Nylon de 16mm con alma de seis torones de acero. Importado certificado ISO ; REACH; Certificado conformidad UNE EN 1176 ruptura mayor a 2000 kg.

Mallas, puentes, tirolinas.



TORNILLERÍA

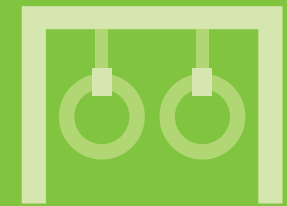
Los tornillos tipo 304 de acero inoxidable están fabricados con una aleación resistente a la corrosión y al desgaste.

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.

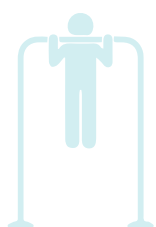
6



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.

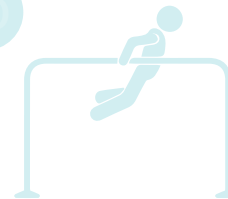
9



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.

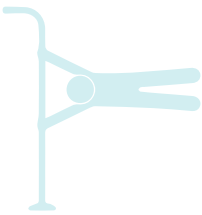
11



BANCOS DE SALTO

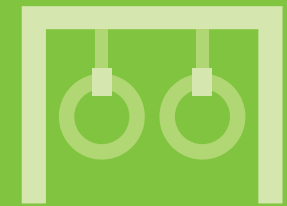
Bancos de salto Trainingbox para la realización de múltiples ejercicios deportivos al aire libre basados en ejercicios de entrenamiento Crossfit y Street Workout.

12



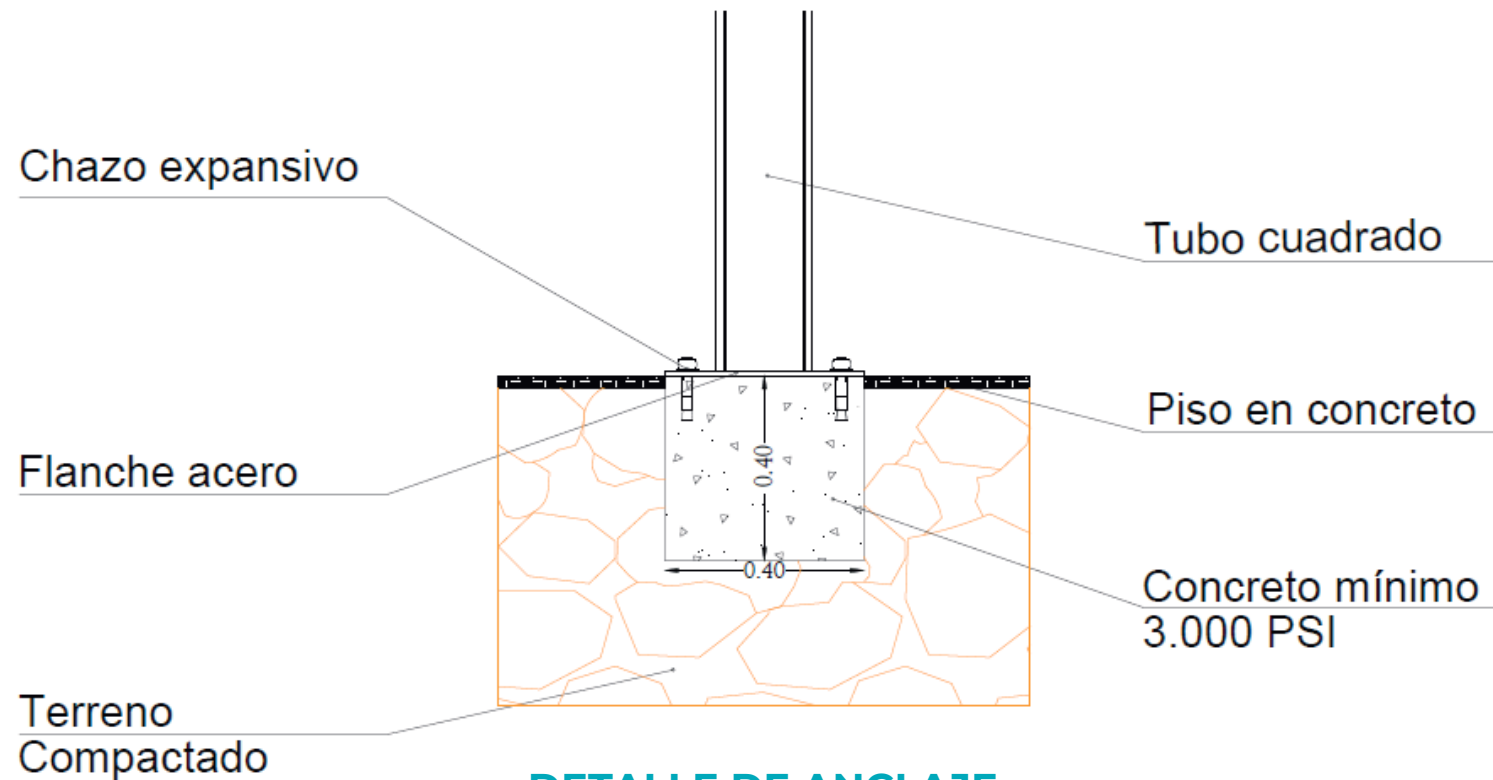
BARRA VERTICAL

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



CIMENTACIÓN

Tubo cuadrado flanche anclado en concreto



DETALLE DE ANCLAJE

Flanche tubo cuadrado anclado en concreto