



MÚSCULOS EJERCITADOS  
TRAINED MUSCLES  
MUSCLES ENTRAÎNÉS



EJECUCION  
EXECUTION  
EXÉCUTION



Certificado EN-16630:2015  
EN-16630:2015 Certificate  
Certifié EN-16630:2015

\* **Estructura** Acero cincado y doble capa de pintura electroestática al horno  
*Structure Steel, zinc-plated and double layer of powder-coating, oven cured*  
*Structure Acier zingué et double revêtement par poudre, séché au four*


\* **Plataformas** Acero cincado y pintado en polvo  
*Platforms Steel, zinc-plated and powder-coated*  
*Plateformes Acier zingué et peint en poudre*

\* **Embellecedor base** Aluminio  
*Anchor coverage Aluminium*  
*Couverture d'ancrage Aluminium*

\* **Tornillería** Acero inoxidable y galvanizado  
*Screws Stainless and galvanised steel*  
*Visserie Acier inoxydable et galvanisé*



Uso recomendado para jóvenes y adultos o usuarios a partir de una estatura de 1400mm.  
*Use recommended for youths and adults or users with stature over 1400mm.*  
*Utilisation recommandée pour jeunes et adults ou usagers avec taille supérieure de 1400mm.*

  
Ø184 x 137 cm.

  
23 cm.

  
18,50 m<sup>2</sup>

es

Elemento de entrenamiento al aire libre con tres estaciones de cintura, fabricado con estructura en acero cincado con acabado de doble capa de pintura electroestática al horno. Poste principal de tubo de acero Ø140x3mm. Barra superior de agarre de tubo Ø32x2,5mm. Tubos de unión entre poste y plataformas giratorias de Ø76x3mm. Plataformas giratorias de Ø325mm. Aparato con topes internos para limitar el rango de movimiento de caucho.

Elemento para instalación hormigonada conforme a la norma EN16630, ideal para gimnasios urbanos en parques públicos.

**FUNCIÓN:** Fortalece los músculos abdominales oblicuos y mejora el equilibrio y la movilidad de tronco y cadera. Mejora la movilidad articular de la columna vertebral.

**USO:** Agárrese bien con ambas manos en la barra superior y colóquese de pie encima de una plataforma giratoria. Para realizar la rotación del tronco, gire con el cuerpo erguido suavemente hacia un lado y hacia el otro. Realice varias repeticiones.

**PRECAUCIÓN:** Consulte a su médico antes de realizar este ejercicio. Evite el esfuerzo excesivo durante el uso del equipo.

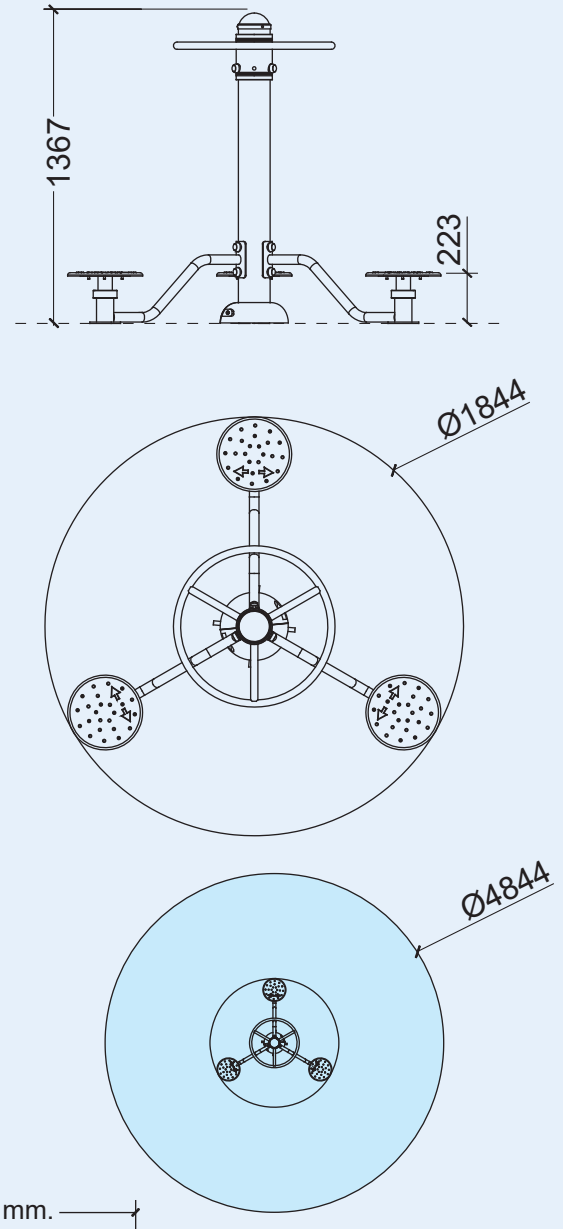
en

Outdoor training element with three waist training stations made of structure of zinc-plated steel with double layer of powder-coating oven-cured. Central post of steel tube Ø140x3mm. Superior grab bar of round tube Ø32x2,5mm. Connection tubes between central post and rotating platforms of round tube Ø76x3mm. Rotating platforms of Ø325mm. Equipped inside with elastic stoppers to delimit the movement's amplitude. Element for concrete installation according to EN16630. Perfect for urban gyms at public parks.

**FUNCTION:** Strengthens the abdominal oblique muscles and improves the balance and the mobility of torso and hip. Improves the articular mobility of the vertebral column.

**USE:** Hold with both hand on the grab bar and stand with the feet on one rotating platform. To realise torso rotation, keep in an upright position and turn slowly to one side and then to the other. Realise several repetitions.

**PRECAUTION:** Consult your doctor before realising this exercise. Avoid excessive force when using this equipment.



CINTURA  
WAIST  
CEINTURE