

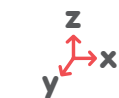
EN 16630



Usado 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.



180 x 65 x 120 cm.



0 cm.



17,50 m²

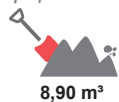
Instalación del equipo

Installation of the equipment

Installation de l'équipement



1 p 2 h



8,90 m²

* Material

Material

Matériel

Acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster

Cold galvanized steel, powder-coated

Acier galvanisé à froid, peint en poudre de polyester

* Ejecución

Execution

Exécution



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

PRECAUTION: Consult your doctor before realizing this exercise. Avoid excessive effort when using this equipment.

PRÉCAUTION: Consultez votre médecin avant de réaliser cet exercice. Évitez l'effort excessif durant l'usage de cet équipement.

es

Elemento de entrenamiento compuesto por dos barras paralelas de 1,80m de largo colocadas en altura 1,20m y a una distancia de 0,60m para la realización de múltiples ejercicios deportivos al aire libre. Barras paralelas fabricadas en tubo de acero de Ø50x3mm, acero cincado con posterior pinturas en polvo de poliéster y secado al horno. Las barras pueden instalarse p.e. sobre arena, césped, pavimento amortiguador de caucho u otros según la normativa EN16630. Ideal para gimnasios, parques públicos, espacios verdes y playas.

FUNCIÓN:

Fortalece los músculos de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

USO:

1. Apoye las manos sobre las dos barras elevando el cuerpo y quedando suspendido sobre el suelo. A través de la flexión y extensión de los brazos, descienda hacia el suelo y vuelva a subir de nuevo, sin sobrepasar 90° de flexión de los codos.
2. Colóquese en medio de las barras suspendido en el aire y sujetando una con cada mano. Torso erguido con la vista al frente, extienda las piernas llevando los pies hacia arriba, formando con el cuerpo una "L" con las piernas paralelas al suelo.

en

Outdoor training element composed of two parallel bars of 1,80m length placed at 1,20m height and with a distance of 0,60m between each other. On the parallel bar a multitude of sport exercises can be realised. Parallel bars made of steel tube of Ø50x3mm, zincplated steel, powder-coated and oven cured. The parallel bars can be installed on sand, turf, rubber floor or any other impact absorbing safety floor according to the norm EN16630. Ideal for gyms, public parks, green areas and beaches.

FUNCTION:

Strengthens the muscles of the upper part of the body, principally torso muscles, pectoral zone, back and arms.

USE:

1. Place your hands on the two bars, raise your body and remain lifted from the ground. Only by flexion and extension of your arms, descend to the ground and then lift your body again from the ground, always without exceeding 90° of flexion of the elbows.
2. Place yourself in between the bars, taking one bar with each hand and the body lifted in the air. Torso upright, look straight ahead, extend your legs and lift the feet upwards, forming with your body a "L" with the legs parallel to the ground.

fr

Élément d'entraînement, composé par deux barres parallèles de 1,80m longueur placés à 1,20m de hauteur et avec une distance de 0,60m entre elles, pour la réalisation de multiples exercices sportifs en plein air. Barres parallèles fabriquées en tube d'acier de Ø50x3 mm. L'acier est zingué et postérieurement peint en poudre de polyester et séché à four. Les barres peuvent être installées p.e. sur sable, herbe, revêtement de sécurité de caoutchouc ou d'autres selon la normative EN16630.

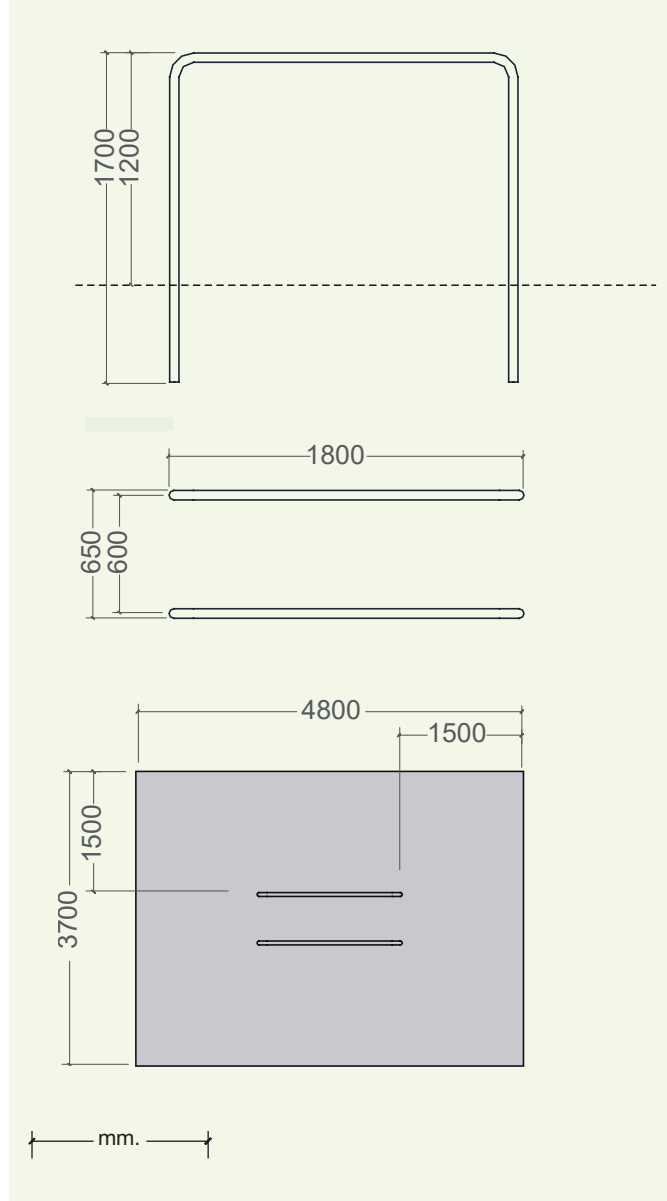
Idéal pour les gymnases, parcs, espaces verts et plages.

FONCTION:

Renforce les muscles de la partie supérieure du corps, principalement les muscles du torse, la zone pectorale, le dos et les bras.

UTILISATION:

1. Appuyer les mains sur les deux barres en relevant le corps et rester élevé du sol. Par la flexion et extension des bras, bouger le corps vers le bas et de nouveau vers le haut, sans dépasser 90° de flexion des coudes.
2. Il faut vous placer au milieu des barres, tenir chaque barre d'une main, et le corps élevé du sol. Le torse droit avec la vue en avant, étendre les jambes et ramener les pieds en haut, en formant avec le corps et les pieds parallèles au sol un « L ».



BARRAS PARALELAS CURVAS ALTAS
CURVED HIGH PARALLEL BARS
BARRES PARALLÈLES INCURVÉES ÉLEVÉES