



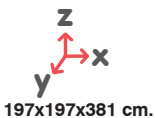
EN 16630



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.



197x197x381 cm.



280 cm.



41 m²

Instalación del equipo

Installation of the equipment

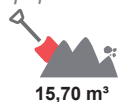
Installation de l'équipement



3 p



4 h



15,70 m³

* 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

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. Evitez l'effort excessif durant l'usage de cet équipement.

es

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

Conjunto Trainingbox fabricada en acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster y secado al horno. Estructura en tubos de acero cuadrados de 80x80mm. Cuerdas de trepa de cáñamo 34mm x 3,65m (cuerda oficial utilizada en Crossfit) con anclajes clamp de acero en los dos extremos de cada cuerda. Tornillería en acero galvanizado, oculta mediante tapones de nylon que impiden su manipulación.

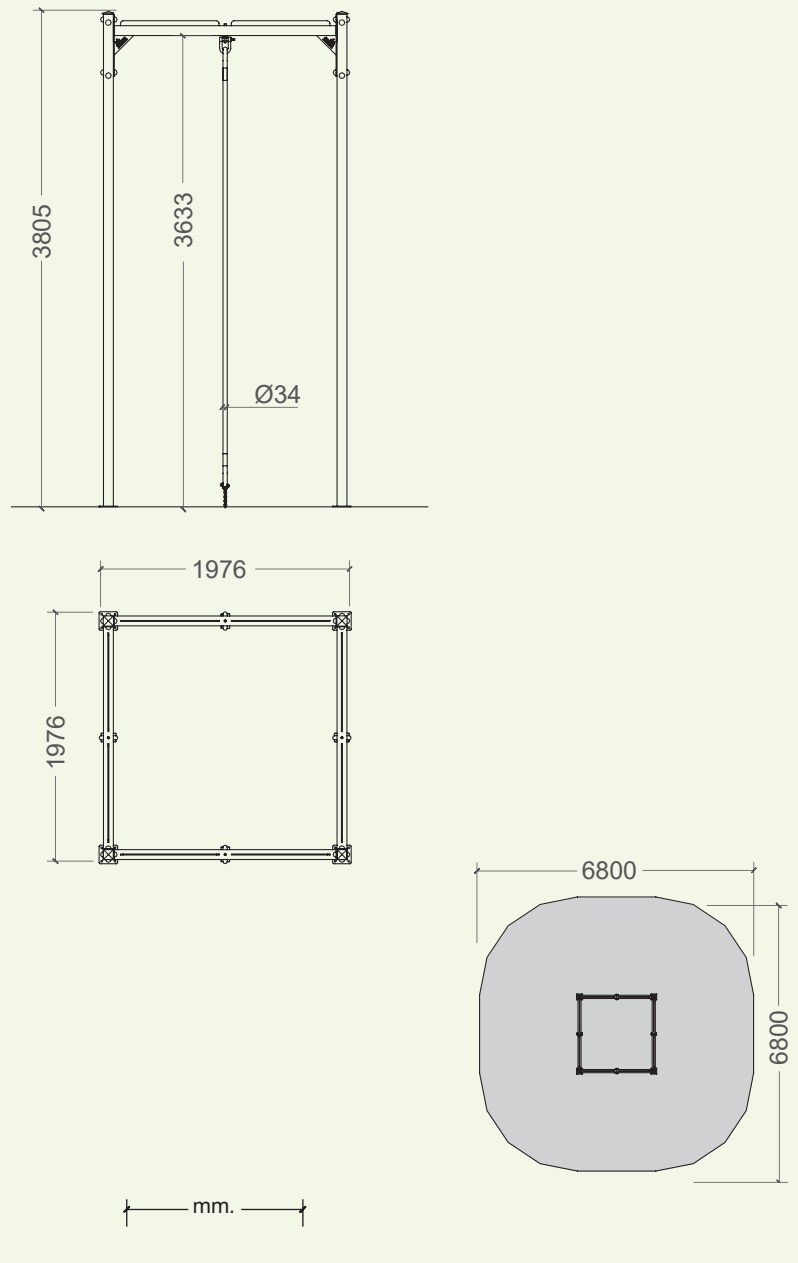
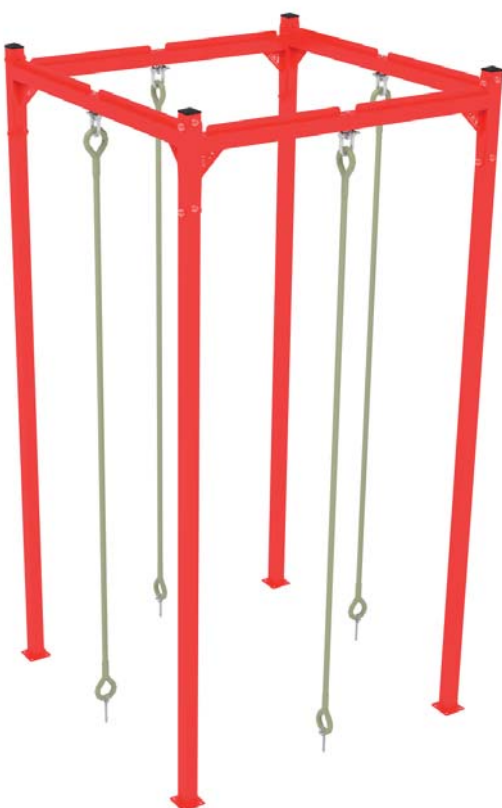
El Conjunto Trainingbox está compuesto por cuatro pórticos de altura 3,81m y cuatro cuerdas de trepa verticales.

En las estructuras Trainingbox se puede desarrollar un programa de fuerza y acondicionamiento físico completo, basado en la mejora de las capacidades físicas más importantes en el entrenamiento deportivo: Fuerza / Resistencia a la fuerza / Resistencia cardio-respiratoria / Potencia / Velocidad / Flexibilidad / Coordinación / Agilidad / Equilibrio / Precisión.

Incluido cartel informativo Trainingbox de 110x10x200cm con información de seguridad y propuestas básicas sobre los ejercicios a realizar en cada uno de los elementos, representados con pictogramas.

El Conjunto Trainingbox puede instalarse p.e. sobre arena, césped, pavimento amortiguador de caucho u otros según la normativa EN 16630. Ideal para gimnasios, parques públicos, espacios verdes y playas.

Resistente a la intemperie, duradero, de bajo mantenimiento, seguro y anti-vandálico.



JAJLA DE EJERCICIOS - CONJUNTO 5
EXERCISE CAGE - COMPOSITION 5
CAGE D'EXERCICES - COMPOSITION 5

en

TrainingBox Composition for practising multiple sports exercises outdoor, which are based on Crossfit Training and Street Workout exercises.

CHARACTERISTICS:

- Structure of square tubes of 80x80 mm.
- Tube of 1 inch for the bars where the activity is performed.
- Cold galvanized finishing.
- Powder-coated and oven-baked.
- Hidden screws through nylon covers which prevent their manipulation.

In this cage you can develop a training programme for strength and total physical conditioning, predicated on the improvement of the most important physical abilities in sport training:

Strength / Muscular endurance / Cardiorespiratory endurance / Power / Speed / Flexibility / Coordination / Agility / Balance / Precision

In Mobipark's training cage you can develop to the full your capacity in each and every one of this physical areas.

fr

TrainingBox Composition pour la réalisation de multiples exercices sportifs à l'aire libre basés sur des exercices d'entraînement Crossfit et Street Workout.

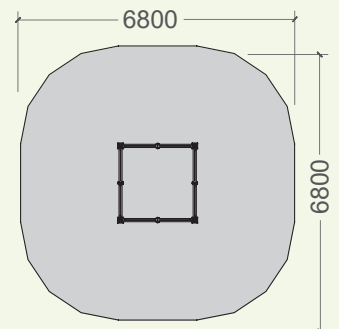
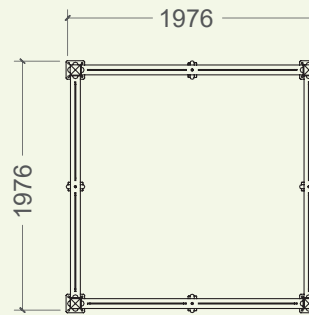
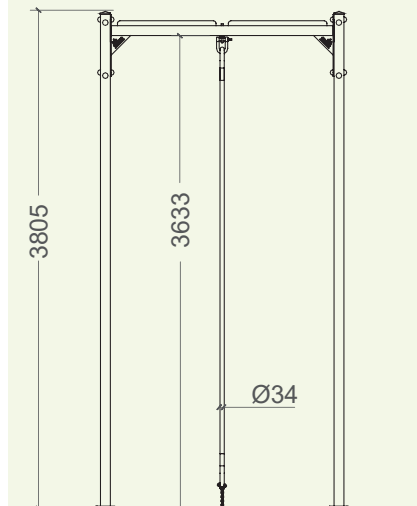
CARACTÉRISTIQUES:

- Structure en tube carrés de 80x80 mm.
- Tube de 1 pouce pour les barres où se déroule l'activité.
- Finition galvanisé à froid.
- Peint en poudre de polyester et séché au four.
- Visserie cachées par des capuchons de nylon pour empêcher sa manipulation.

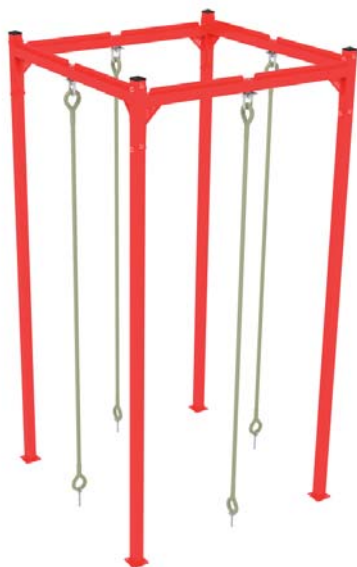
Dans cette cage vous pouvez développer un programme de force et conditionnement physique total, basé sur l'amélioration des capacités physiques les plus importantes dans l'entraînement sportif:

Force / Endurance résistance / Résistance cardio-respiratoire / Puissance / Vitesse / Flexibilité / Coordination / Agilité / Équilibre / Précision

Dans la cage d'exercice de Mobipark, vous pouvez développer la meilleure performance dans toutes et chacune de ces zones physiques.



mm.



JAUJA DE EJERCICIOS - CONJUNTO 5
EXERCISE CAGE - COMPOSITION 5
CAGE D'EXERCICES - COMPOSITION 5

CUERDA DE TREPA
CLIMBING ROPE
CORDE À GRIMPER



FUNCIÓN: Ejercicios combinados donde los principales grupos musculares implicados son los de la espalda y los brazos. Junto a estos músculos destaca el trabajo abdomen y piernas (en caso de utilizar algún tipo de presa de piernas).

USO: Desde una posición bípeda, agarre la cuerda con las dos manos. Sujétela entre los pies, tire con las manos de ella y vuelva a afianzar los pies. Repetir el proceso hasta llegar al ascenso.

FUNCTION: Combined exercises where the main implicated muscle groups are the back muscles and arm muscles. Together with these, it's highlighted the effort of abdomen and legs, in case of applying some kind of leg press.

USE: Starting from a two-legged position, take the rope with both hands. Keep hold it between the feet, pull up with the hands and strengthen again with the feet. Repeat this process until arriving at the ascent.

FONCTION: Exercices combinés où les principaux groupes musculaires impliqués sont les muscles dorsals et des bras. Avec ces muscles, il faut souligner le travail des abdominaux et des jambes, au cas où on utilise un type de presse à jambe.

UTILISATION: : D'une position bipède, saisir la corde avec les deux mains. Tenez- la entre les jambes, tirez avec les mains sur la corde et redonner de la force aux pieds. Répéter le processus jusqu'à l'ascension.