

JOC-58A

BARRAS PARALELAS
PARALLEL BARS
BARRES PARALLÈLES

TRAININGBOX
MOBIPARK




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 adultes ou usagers avec taille supérieure de 1400mm.


362x77,6x132cm.


20 cm.


28 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.

Fiasmed Sport
C/ Alemania 42, 08303
info@fiasmed.com
618883497
www.fiasmed.com

es

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

Barras paralelas fabricadas en acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster y secado al horno. Estructura en tubos de acero cuadrados de 80x80mm, barras donde se desarrolla la actividad en tubo de acero redondo de Ø 1 pulgada. Tornillería en acero galvanizado, oculta mediante tapones de nylon que impiden su manipulación.

Las barras paralelas Trainingbox están compuestas por cuatro postes estructurales, dos barras paralelas de 1,80m de largo colocadas en altura 1,20m y cuatro barras curvas. Incluida propuesta básica sobre los ejercicios a realizar en el elemento, representada con pictograma.

Las Barras paralelas Trainingbox pueden 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.

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

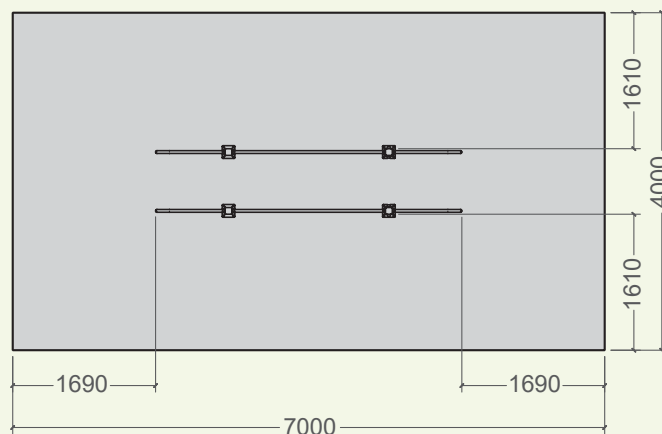
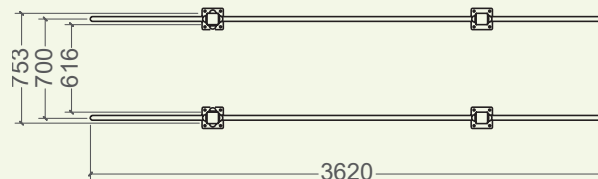
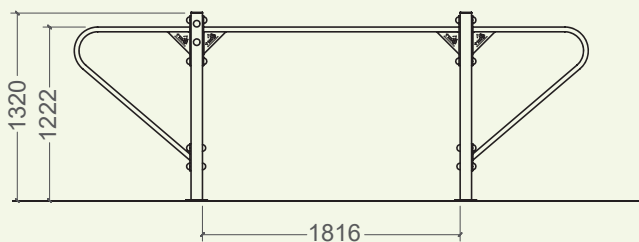
USO:

Barras curvas:

1. 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.

2. Sitúese boca arriba, con las piernas extendidas, los pies apoyados en el suelo y agarrando las barras, una con cada mano. Realice movimientos de tirón acercando las barras al pecho, flexionando los brazos.

Barras paralelas: 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.



mm.



**BARRAS PARALELAS
PARALLEL BARS
BARRES PARALLÈLES**

en

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

USE:

Curved bars:

1. 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.
2. Place yourself down in between the bars with the face up, hanging with each hand on one bar, the feet set on the ground and the legs extended. Realise pull-up movements by the flexion of your arms, approaching the chest to the bars.

Parallel bars: 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.

fr

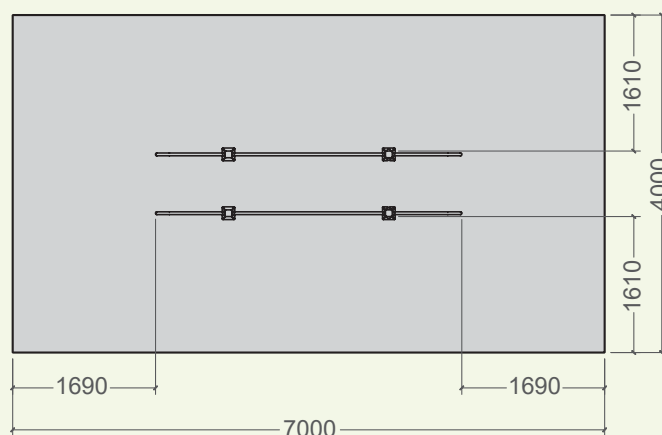
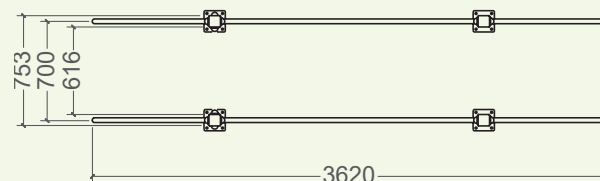
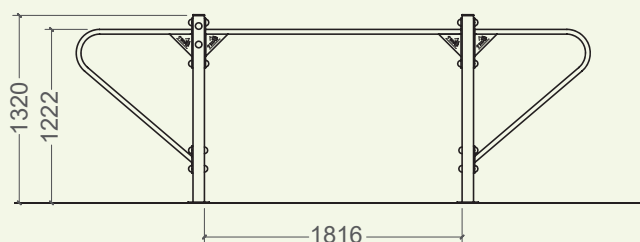
FONCTION: Renforce les muscles de la partie supérieure du corps, principalement les muscles du torse, la zone pectorale, le dos et les bras.

UTILISATION:

Barres courbées:

1. 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 ».
2. Il faut vous placer en bas au milieu des barres, face en haut, tenir chaque barre d'une main, les pieds appuyés au sol et les jambes étendues. Réaliser des mouvements de poussée en fléchissant les bras et en approximant le pectoral aux barres.

Barres parallèles: 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.



mm.



BARRAS PARALELAS
PARALLEL BARS
BARRES PARALLÈLES