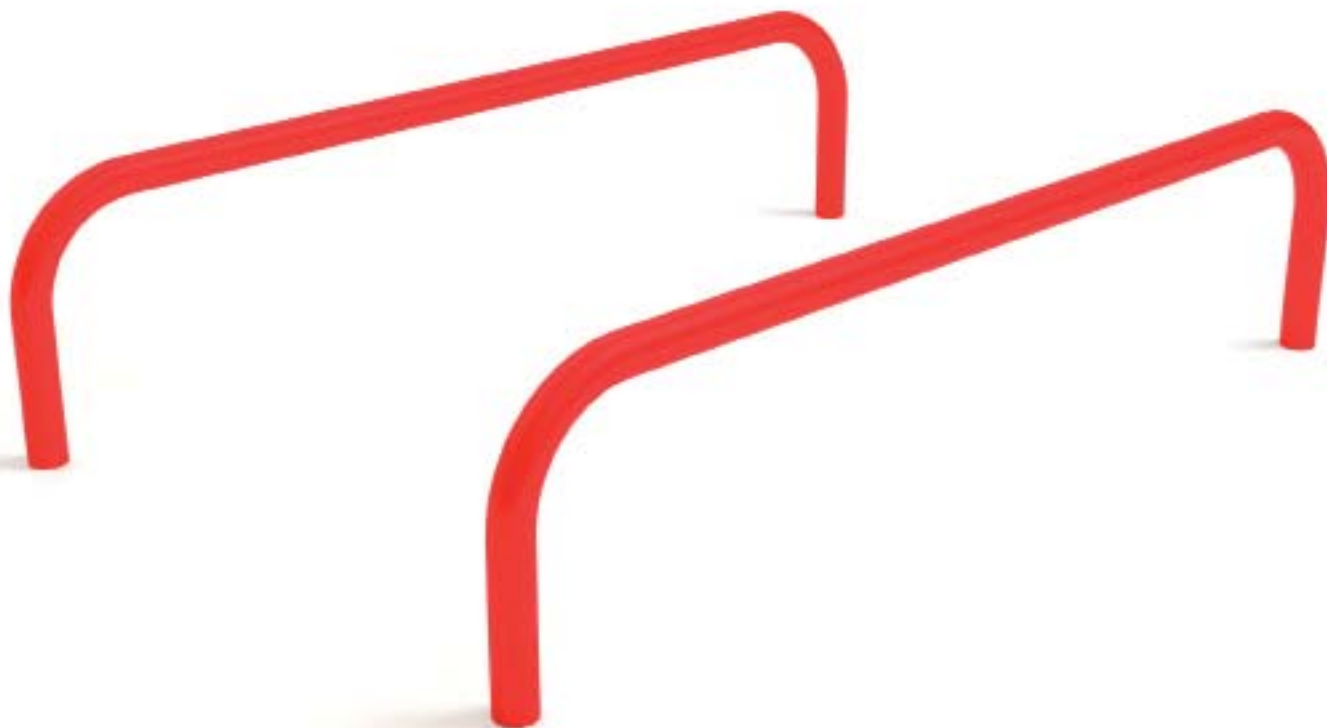


# JOC-58A3

BARRAS PARALELAS BAJAS  
LOW PARALLEL BARS  
BARRES PARALLÈLES BASSES



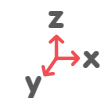
EN 16630



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.



100x60x25cm.



0 cm.



12,25 m<sup>2</sup>

### Instalación del equipo

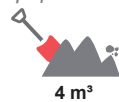
Installation of the equipment

Installation de l'équipement



1 p

1 h



4 m<sup>2</sup>

### \* Material

Material

Matériel

Acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster

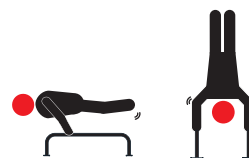
Cold galvanized steel, powder-coated

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

Fabricadas en acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster y secado al horno. Barras donde se desarrolla la actividad en tubo de acero redondo de Ø50x3mm. Tornillería en acero galvanizado, oculta mediante tapones de nylon que impiden su manipulación.

Las barras paralelas bajas Trainingbox están formadas por dos barras paralelas curvas de 1,00m de largo colocadas en altura 0,25m y a una distancia de 0,60m entre ellas. Incluida propuesta básica sobre los ejercicios a realizar en el elemento, representada con pictograma.

Las Barras paralelas bajas 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:

Ejercicios exigentes de fuerza, equilibrio y estabilidad corporal en los que se ve involucrada la musculatura de la parte superior del cuerpo. Fortalece principalmente los músculos del tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

#### USO:

1. Plancha frontal. Colóquese boca abajo agarrando ambas barras con las manos, mientras mantiene los brazos extendidos. Teniendo el tronco estable trate de elevar los pies del suelo y mantener el equilibrio.
2. Vertical. Colóquese boca abajo agarrando ambas barras con las manos, mientras trata de mantener en equilibrio una posición vertical respecto al suelo.

**en**

**FUNCTION:** Challenging exercises for strength, balance and corporal stability in which is involved the musculature of the upper part of the body. Principally, strengthens torso muscles, pectoral zona, back and arms.

#### USE:

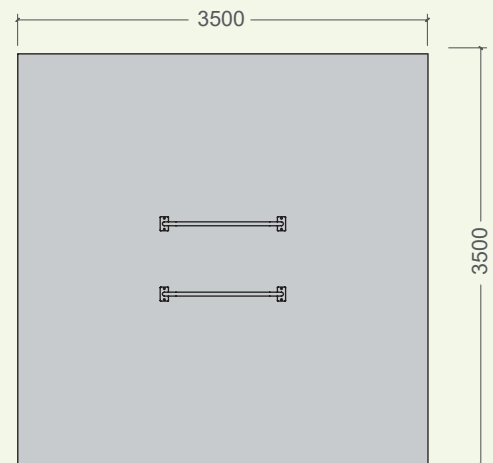
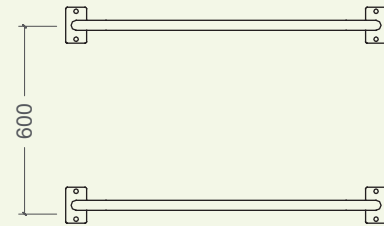
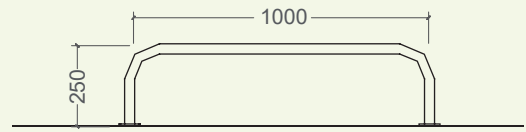
1. Frontal plank. Place yourself face downwards, taking one bar with each hand, while the arms remain extended. Maintaining your torso stable, lift your feet from the ground and keep your balance.
2. Handstand. Take one bar with each hand, place yourself face downwards to do a handstand and keep your balance in a vertical position respecting to the ground.

**fr**

**FONCTION:** Exercices exigeants pour force, équilibre et stabilité corporelle, où est impliquée la musculature de la partie supérieure du corps. Fortifie principalement les muscles du torse, la zone pectorale, le dos et les bras.

#### UTILISATION:

1. Plancha frontale. Il faut vous placer, face en haut, tenir chaque barre d'une main et en maintenant les jambes étendues. En tenant le torse stable, élevez les pieds du sol et conservez l'équilibre.
2. Il faut vous placer, face en haut, tenir chaque barre d'une main pour faire un équilibre. Gardez l'équilibre dans une position verticale relatif au sol.



mm.

**BARRAS PARALELAS BAJAS  
LOW PARALLEL BARS  
BARRES PARALLÈLES BASSES**