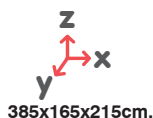


EN 16630



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.



385x165x215cm.



100 cm.



31,28 m<sup>2</sup>

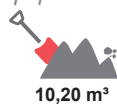
### Instalación del equipo

Installation of the equipment

Installation de l'équipement



Nº 2 p 1 h



10,20 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.

es

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

Fabricada 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.

La Escalera horizontal inclinada Trainingbox de largo 3,85m y ancho 1,50m está compuesta por 3 pórticos estructurales y dos secciones con escaleras horizontales inclinadas, con altura desde 1,37m a 2,02m que permite en su extremo inferior también el acceso a personas en sillas de ruedas. Incluida propuesta básica sobre los ejercicios a realizar en el elemento, representada con pictograma.

La Escalera horizontal inclinada 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.

En este elemento, también personas con movilidad reducida pueden realizar una amplia gama de ejercicios físicos.

**FUNCIÓN:** Ejercicio exigente de fuerza y coordinación en el que se ve involucrada la musculatura del hemisferio superior del cuerpo. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

**USO:** Colóquese suspendido, agarrándose con las manos en una de las barras más bajas. Con ayuda del balanceo corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera inclinada. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

en

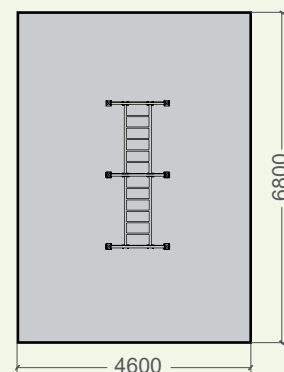
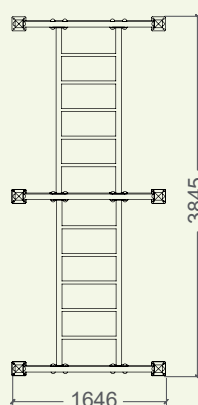
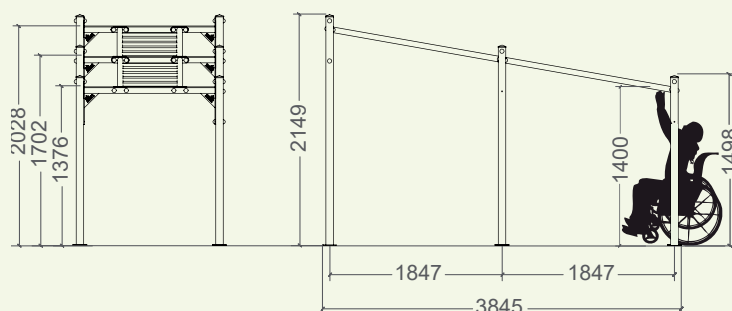
**FUNCTION:** Exercise challenging for strength and coordination in which is involved the musculature of the upper hemisphere of the body. Strengthens torso muscles, upper arms and forearms.

**USE:** Place yourself hanging with the hands on one of the lowest bars. With the aid of corporal balance, extend one of your arms until you reach the following bar of the inclined ladder. Repeat this movement alternating the arms and completing the route.

fr

**FONCTION:** Exercice exigeant pour force et coordination où est impliquée la musculature de l'hémisphère supérieur du corps. Fortifie les muscles du torse, les bras et avant-bras.

**UTILISATION:** Se suspendre, en saisissant avec les mains une des barres les plus basses. À l'aide de l'équilibre corporel, tendre un de vos bras jusque attraper la barre suivante de l'échelle inclinée. Répéter le mouvement en alternant les bras et en complétant le parcours.



mm.

## ESCALERA HORIZONTAL INCLINADA INCLINED HORIZONTAL LADDER ÉCHELLE DE SUSPENSION INCLINÉE

