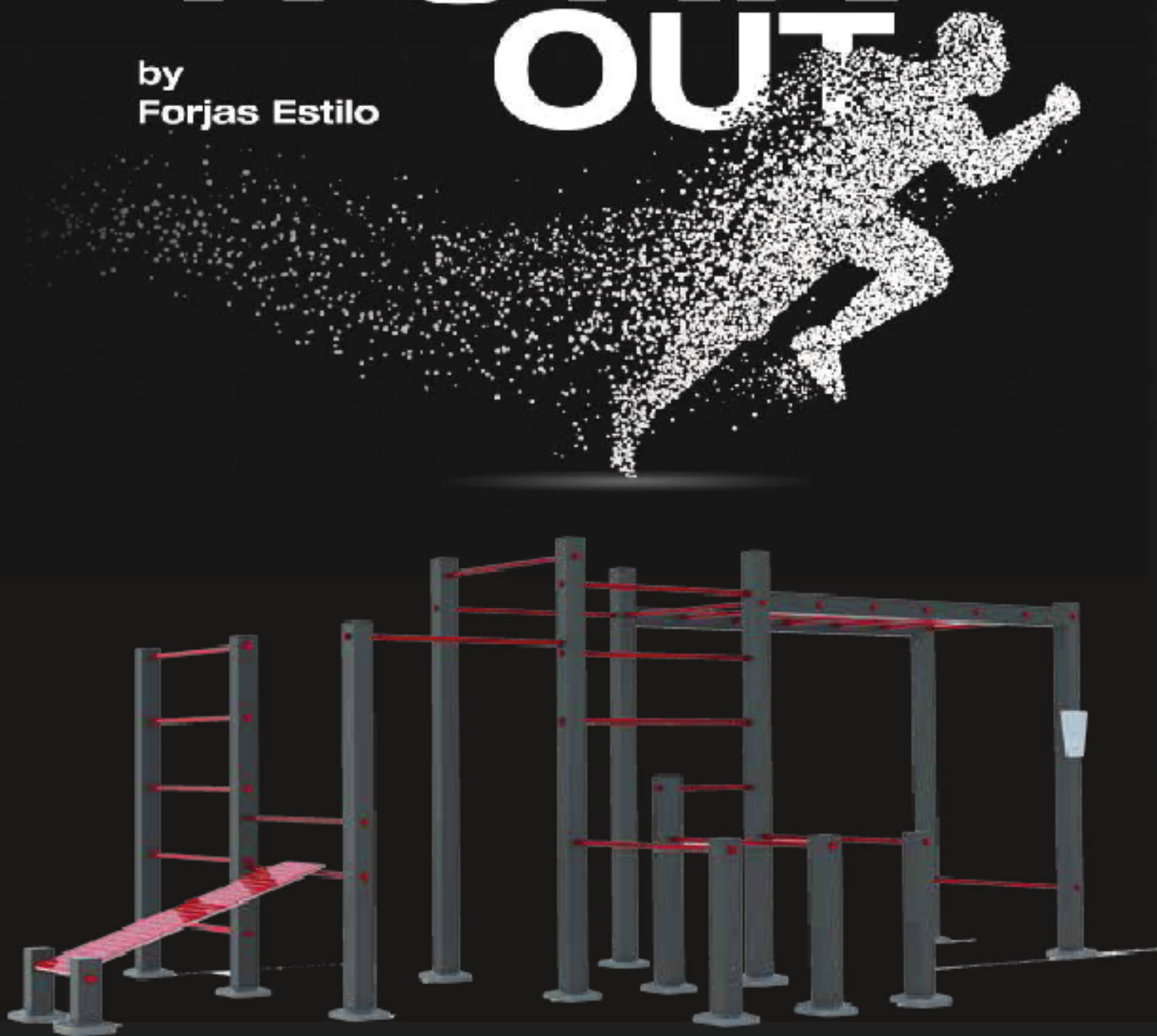


WORK OUT

by
Forjas Estilo



forjasestilo 

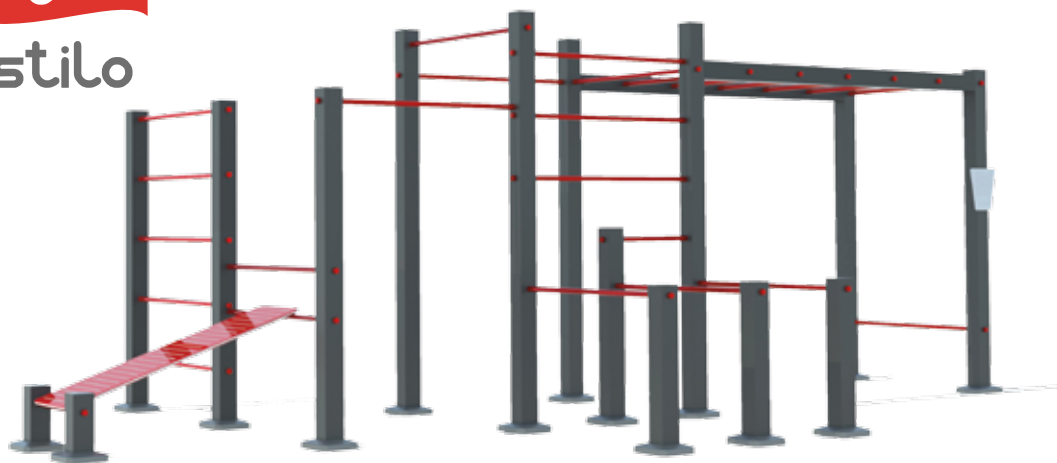
STREET WORK OUT

Movimiento que se basa en entrenar en la calle, usando el propio cuerpo y el entorno.

Deporte creado en la calle, fusionado con la calistenia. En su aplicación práctica, es una nueva modalidad de entrenamiento físico que puede unir en un solo elemento diferentes conjuntos de espalderas, barras y bancos de abdominales para un completo entrenamiento de los diferentes grupos musculares, consiguiendo así poder equipar un parque con un solo elemento.

Los principales ejercicios son dominadas, flexiones de codo, dips (barras paralelas o vulgarmente conocidos como fondos), Muscle-Ups, sentadillas, crunches (abdominales), entre otros. El Street Workout también involucra ejercicios estáticos o también llamados trucos, ya sean de vuelo o fuerza como la bandera humana, el front lever ...





Dimensiones: :
6800 x 6800 x 2510 mm

Área de seguridad:
10220 x 7595

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Nuestros elementos work out están fabricados en los siguientes materiales:

- Tubo de sección cuadrada 120 x 120 mm con 3 mm de espesor, galvanizado y pintado al horno. Los tubos secundarios (espalderas, no estructura) son redondos de 42 mm de diámetro, galvanizados y pintados al horno.
Banco de abdninakes en polietileno rojo.
Base metálica en chapa de acero de 10 mm de espesor, galvanizada y pintada al horno.
Terminación estándar de la estructura en color negro forja.
Posibilidad de terminación en los siguientes colores.



RAL 3020



RAL 1018



RAL 6018

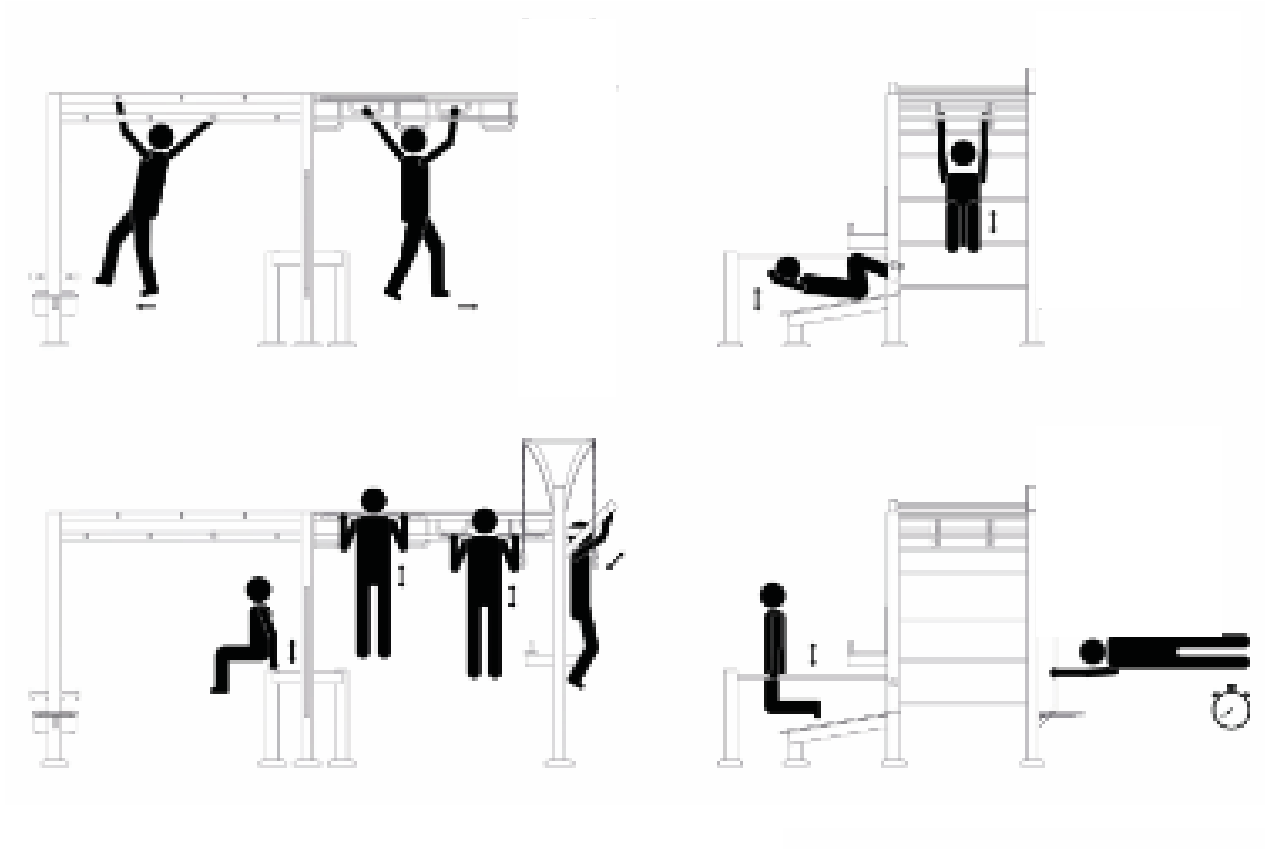


RAL 4010

- Fijación de cada poste:
4 pernos de 12 mm, zincados.
2 tuercas M12 por cada perno.
2 arandelas M12 de ala ancha por cada perno.
1 placa base de 3 mm (para nivelar).
- Instalación en el suelo blando.
Se recomienda hacer una zapata de 60 x 60 x 60 cm.
Se recomienda usar para su fijación clase C20/25.

TRAINING FIT

UTILIZACIÓN



Funciones:

Elevaciones miembros superiores, pectorales y dorsales

Musculatura abdominal y miembros superiores.

Musculatura de bíceps, tríceps.

Flexiones.

Compuesto por:

- Banco de Abdominales
- Barras paralelas
- Pared sueca
- Monkey Bars
- ...

