

WORK OUT

by
Forjas Estilo



CARACTERISTICAS GENERALES

GENERAL CHARACTERISTICS / CARACTERISTIQUES GENERALES

Material y acabado: 120 x 120 mm tubo de acero al carbono de sección cuadrada con 3 mm de espesor y lacado al horno.

Tubo de acero ø42mm lacado.

Color: Gris forja (estructura) y rojo (tubos inferiores). Fijación a través de tacos químicos. El hormigón no debe ser menor de C/20/25.)

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

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. Todos Los elementos work out están fabricados en acero.

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 ...

Es un deporte que está consiguiendo gran expansión a través de las redes sociales, sobre todo a través de vídeos en youtube, con tutoriales, resúmenes de competiciones, etc., lo que explica el gran auge y rápido desarrollo de estos elementos deportivos.

Movement that is based on training on the street, using your own body and environment.

In its practical application, it is a new form of physical training that can join in a single element different sets of trellises, bars and abdominal benches for a complete training of different muscle groups, thus being able to equip a park with a single element. All work out elements are made of steel.

The main exercises are dominated, elbow flexes, dips (parallel bars or commonly known as funds), Muscle-Ups, squats, crunches (abdominals), among others. The Street Workout also involves static exercises or also called tricks, either flying or force, as front lever ...

It is a sport that is achieving great expansion through social networks, especially through videos on YouTube, with tutorials, summaries of competitions, etc., which explains the great rise and rapid development of these sports elements.

Un mouvement basé sur la formation dans la rue, en utilisant votre propre corps et votre environnement.

Dans son application pratique, il est un nouveau type de formation physique qui peut se lier à un seul élément différents éléments pour une formation complète des différents groupes musculaires, ainsi équiper un parc avec un seul élément. Tous les éléments de travail sont en acier.

Les principaux exercices sont dominés, pompes des coudes, dips (ou barres parallèles), Muscle-ups, squats, abdominale, entre autres. The Street Workout implique aussi des exercices statiques ou encore des trucs, que ce soit en vol ou en forcé comme le drapeau humain, el front lever ...

C'est un sport qui réalise une grande expansion à travers les réseaux sociaux, surtout à travers des vidéos sur YouTube, avec des tutoriels, des résumés de compétitions, etc. ... ce qui explique le grand boom et le développement rapide de ces éléments sportifs.

*Material and finish: 120 x 120 mm square section tube 3 mm thickness, metallic, polyester powder coated finish.
Steel Tube ø42mm, polyester powder coated finish. Color: oxiron (structure) and red (interior tubes)
Fixing through chemical blocks. Concrete must not be smaller than C / 20/25*

*Matériau et finition ; tube carré de 120x120mm avec une épaisseur de 3 mm . Métallique et laqué.
Tube ø42mm métallisé et laqué Couleur ; forge grise (structure) et rouge (tubes intérieurs)
Fixation à travers de visserie chimiques, Le béton ne doit pas être inférieur à C/20/25*

**WORK OUT 0****REF: ED.WOROUT.00**

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
4200 x 6800 x 2310 mm

WORK OUT 1**REF: ED.WOROUT.01**

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
6800 x 6800 x 2510 mm

Banco de abdominales en polietileno.

Abdominal bench made in polyethylene.

Banc abdominal en polyéthylène

WORK OUT 2**REF: ED.WOROUT.02**

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
6800 x 6800 x 2510 mm

Banco de abdominales en polietileno.

Abdominal bench made in polyethylene.

Banc abdominal en polyéthylène

WORK OUT 3

REF: ED.WOROUT.03

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
2920 x 1560 x 2310 mm



WORK OUT 4

REF: ED.WOROUT.04

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
4200 x 1460 x 2310 mm

Banco de abdominales en polietileno.

Abdominal bench made in polyethylene.

Banc abdominal en polyéthylène



WORK OUT 5

REF: ED.WOROUT.05

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
1560 x 1600 x 2010 mm



**WORK OUT 6**

REF: ED.WOROUT.06

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
2920 x 1560 x 2350 mm

**WORK OUT 7**

REF: ED.WOROUT.07

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
2760 x 2760 x 2010 mm

Funciones: elevaciones miembros superiores, pectorales y dorsales.

Functions: upper limb, pectoral and dorsal elevations.

Fonctions; membre supérieur, élévations pectorales et dorsales

**WORK OUT 8**

REF: ED.WOROUT.08

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
2760 x 240 x 2010 mm

Funciones: miembros superiores, dorsales y pectorales

Functions: upper limbs, dorsal and pectorals.

Fonctions; membre supérieur, élévations pectorales et dorsales

WORK OUT 9

REF: ED.WOROUT.09

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
1440 x 240 x 2010 mm



WORK OUT 10

REF: ED.WOROUT.10

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
1560 x 280 x 2550 mm

Argollas en inox revestidas de polietileno color rojo.

Funciones: musculatura abdominal y miembros superiores.

*Rings made in stainless steel coated in red polyethylene
Functions: abdominal muscles and upper limbs.*

*Anneaux en acier inoxydable revêtus de polyéthylène
Fonctions: muscles abdominaux et membres supérieurs*



WORK OUT 11

REF: ED.WOROUT.11

Dimensiones/Measurements/Dimensions:
1440 x 240 x 360 mm

Funciones: flexiones. Musculatura de bíceps, tríceps y abdominales.

Functions: push-ups. Muscles of biceps, triceps and abdominals

Fonctions: pompes. Muscles de biceps, triceps et abdominaux





El Parkour puede definirse como un método de entrenamiento enfocado en desarrollar el cuerpo y el espíritu al máximo de sus capacidades a través de la confrontación con obstáculos, únicamente con las capacidades del cuerpo.

Es un entrenamiento centrado sobre todo en la utilidad de movimientos como saltos, trepas, equilibrios, y en conseguir que las capacidades desarrolladas permitan al individuo desplazarse por su entorno de una manera eficiente, ágil, rápida, controlada y con el menor riesgo posible, a la vez que le sirve como medio de expresión y como una manera de desarrollar su creatividad.

Valores como la autosuperación, la confianza en uno mismo, el respeto, la humildad, la fortaleza... son los que se promueven con esta práctica, ajena a toda competitividad o rivalidad.

Parkour can be defined as a training method focused on developing the body and spirit to the fullest of their abilities through confrontation with obstacles, only with capabilities of body.

It is a training focused primarily on the usefulness of movements such as jumping, climbing, balancing, and getting the developed skills allow the individual to move around their environment in an efficient, agile, fast, controlled and with the lowest possible risk, meanwhile it serves as a means of expression and as a way to develop user's creativity.

Values such as self-improvement, self-confidence, respect, humility, strength ... are those that are promoted with this practice, oblivious to any competitiveness or rivalry.

Le Parkour peut être défini comme une méthode d'entraînement axée sur le développement du corps et de l'esprit au maximum de ses capacités par la confrontation avec des obstacles, uniquement avec les capacités du corps.

C'est une formation axée principalement sur l'utilité de mouvements comment sont les sauts, l'escalade, l'équilibrage et l'acquisition des compétences développées permettent à l'individu de se déplacer dans un environnement de manière efficace, agile, rapide, contrôlée et avec le risque le plus bas possible, le temps qu'il sert comme moyen d'expression et comme moyen de développer leur créativité.

Des valeurs telles que l'auto-amélioration, la confiance en soi, le respect, l'humilité, la force... sont celles qui sont promues avec cette pratique, aliène a toute compétitivité ou rivalité.

BENEFICIOS

BENEFITS / PROFITS

- Ayuda a recuperar nuestra movilidad humana natural.
- Lleva tu condición física a un nivel superior.
- Nueva visión de los espacios.
- Ejercicios naturales y escalables.
- Las habilidades desarrolladas te serán útiles en tu día a día.
- Aprende a moverte por cualquier terreno.
- Nueva manera e afrontar los obstáculos a los que nos enfrentamos en nuestra vida.
- Fortaleza mental.
- Entrena en comunidad.

- *Help recover our natural human mobility.*
- *Take your physical condition to a higher level.*
- *New vision of the spaces.*
- *Natural and scalable exercises.*
- *Developed skills will be useful in your day to day.*
- *Learn to move through any surface.*
- *New way to face the obstacles we face In our life.*
- *Mental strength.*
- *Train in community.*

- *Aider à retrouver notre mobilité humanite naturelle.*
- *Prenez votre condition physique à un niveau supérieur.*
- *Nouvelle vision des espaces.*
- *Exercices naturels et évolutifs.*
- *Les compétences développées seront utiles dans votre vie de tous les jours.*
- *Apprenez à vous déplacer sur n'importe quel terrain.*
- *Nouvelle façon de faire face aux obstacles auxquels nous sommes confrontés dans nos vies.*
- *Force mentale*
- *Former en équipe.*



¿QUE ES EL PARKOUR PARK?

WHAT IS A PARKOUR PARK? / ¿QU'EST-CE QU'UN PARC PARKOUR?

Un parkour park es un espacio especialmente diseñado para la práctica del parkour, un espacio que nace de la combinación de diferentes elementos arquitectónicos y que da lugar a un entorno idóneo tanto para la práctica de esta disciplina, como para su enseñanza.

Al ser algo novedoso y sin estándares definidos para su diseño, se convierte en una instalación perfecta para ser complementada con otras actividades, como calistenia, escalada, entrenamiento funcional, y actividades deportivas para la tercera edad.

A parkour park is a space specially designed for the practice of Parkour, a space that is born from the combination of different elements architectural and that gives rise to an ideal environment for both the practice of this discipline, as for his teaching.

Being something new and without defined standards for its design, it becomes a perfect installation to be complemented with other activities, such as calisthenics, climbing, functional training, and sports activities for Seniors.

Un parc Parkour est un espace spécialement pensée pour la pratique de Parkour, un espace qui est né de la combinaison de différents éléments architectural et qui donne place à un environnement idéal à la fois pour la pratique de cette discipline, comme un enseignement.

Être quelque chose de nouveau et sans normes définies pour sa conception, il devient un installation parfaite à compléter avec d'autres activités, telles que gymnastique, escalade, entraînement fonctionnel et activités sportives troisième âge.



BENEFICIOS DE UN PARKOUR PARK

PARKOUR PARK BENEFITS/ AVANTAGES D'UN PARC PARKOUR

- Promueve el deporte y hábitos de vida saludables.
- Disponibilidad de un entorno seguro para la práctica de esta disciplina.
- Lugar de reunión para practicantes.
- Foco para nuevos entusiastas.
- Reconocimiento de la disciplina en la sociedad.

- *Promotes sport and healthy lifestyle habits.*
- *Availability of a safe environment for the practice of this discipline.*
- *Meeting place for users*
- *Focus for new enthusiasts.*
- *Recognition of discipline in society*

- *Promouvoir le sport et les habitudes de vie saines.*
- *Disponibilité d'un environnement sûr pour la pratique de cette discipline.*
- *Lieu de rencontré pour ceux qui pratiquent l'activité.*
- *Place pour les nouveaux amateurs.*
- *Reconnaissance de la discipline dans la société.*



MATERIALES

MATERIALS/ MATÉRIAUX

Nuestros parques están fabricados principalmente en acero y hormigón pudiendo completarse y complementarse con otros materiales de diferentes formas y características, como la madera, entre otros.

Our parks are mainly made of steel and concrete and can be completed and complemented with other materials of different shapes and characteristics, such as wood, among others.

Nos parcs sont principalement faits d'acier et de béton et peuvent être complétés et complétés avec d'autres matériaux de différentes formes et caractéristiques, comme le bois, entre d'autres.



Dimensiones/Measurements/Dimensions:
2740 X 1525 X 760 mm

MESA PING PONG BASIC

REF: MD.MESPIN.BAS

Mesa ping-pong resistente a la intemperie, adecuada para exterior

Weather-resistant ping-pong table, suitable for outdoor use

Table ping-pong, résistant aux intempéries, pour l'extérieur



Dimensiones/Measurements/Dimensions:
3 x 2 m

PORTERIA FUTBOL SALA

REF: MD.FUTSAL

Estructura de acero reforzada, pintada y esmaltada de poliéster Epoxi color blanco-rojo. Largueros y postes sección cuadrada de una sola pieza 80 x 80 mm. Arquillos traseros y base sección 40 mm.

Reinforced steel structure, painted and enamelled in white-red Epoxy polyester. Dimensions: 3 x 2 m. Crossbars and posts square section in one piece 80 x 80 mm. Rear arches and base section 40 mm.

Structure en acier renforcé avec peinture époxy polyester blanche-rouge. Les longerons et les poteaux de section carrée en une seule pièce 80x80mm. Section de base 40mm



Dimensiones/Measurements/Dimensions:
1200x900x20mm

CANASTA MINIBASKET

REF: ED.CAN.MINBAS

Columna central en tubo estructural de 100 x 100 x 3 mm

Tableros de poliéster reforzado con fibra de vidrio cuerpo en tablero de fibra de vidrio-poliéster.

*Central column in structural tube 100 x 100 x 3 mm
Polyester boards reinforced with fiberglass body in fiberglass-polyester board*

*Colonne centrale en tube de structure 100x100x3mm
Panneaux de polyester renforcés avec corps en fibre de verre dans un panneau de fibre de verre-polyester.*

