



MÚSCULOS EJERCITADOS
TRAINED MUSCLES
MUSCLES ENTRAÎNÉS



EJECUCIÓN
EXECUTION
EXÉCUTION



Certificado EN-16630:2015
EN-16630:2015 Certificate
Certifié EN-16630:2015

* **Estructura** Acero cincado y doble capa de pintura electroestática al horno
Structure Steel, zinc-plated and double layer of powder-coating, oven cured
Structure Acier zingué et double revêtement par poudre, séché au four

* **Asiento y respaldo** Acero cincado y pintado en polvo
Seat and backrest Steel, zinc-plated and powder-coated
Siège et dossier Acier zingué et peint en poudre


* **Reposapiés** Acero cincado y pintado en polvo
Footrests Steel, zinc-plated and powder-coated
Repose-pieds Acier zingué et peint en poudre

* **Embellecedor base** Aluminio
Anchor coverage Aluminium
Couverture d'ancrage Aluminium

* **Tornillería** Acero inoxidable y galvanizado
Screws Stainless and galvanised steel
Visserie Acier inoxydable et galvanisé



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.


235 x 46 x 179 cm.


38 cm.


16,60 m²

es

Elemento de entrenamiento al aire libre, fabricado con estructura en acero cincado con acabado de doble capa de pintura electrostática al horno. Poste principal de tubo de acero Ø140x3mm. Partes móviles de tubo de acero Ø42x2,5mm. Aparato con topes internos para limitar el rango de movimiento.

Elemento para instalación hormigonada conforme a la norma EN16630, ideal para gimnasios urbanos en parques públicos.

FUNCIÓN: Ejercicios que fortalecen la musculatura de las piernas, en concreto los músculos glúteos, cuádriceps, isquio-tibiales y gemelos) a la vez que se mejora la movilidad de las piernas.

USO: Sentado en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo, coloque los pies en los reposapiés. Empuje con las piernas contra los reposapiés para alejar el asiento hasta extender casi completamente las piernas. A continuación flexione las piernas para volver. Realice los ejercicios de extensión y flexión de piernas sucesivamente y muy despacio para trabajar siempre contra resistencia. Realice varias repeticiones.

PRECAUCIÓN: Consulte a su médico antes de realizar este ejercicio. Evite el esfuerzo excesivo durante el uso del equipo.

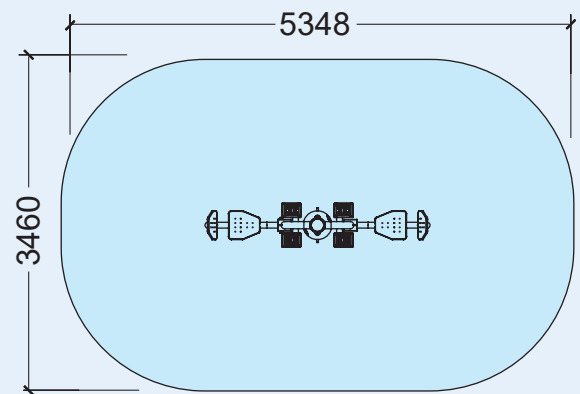
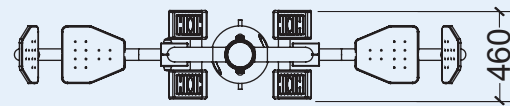
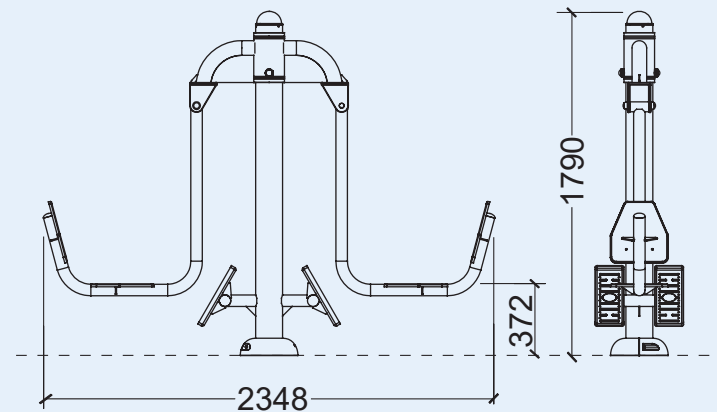
en

Outdoor training element made of structure of zinc-plated steel with double layer of powder-coating oven-cured. Central post of steel tube Ø140x3mm. Movable parts of steel tube Ø42x2,5mm. Equipped inside with elastic stoppers to delimit the movement's amplitude. Element for concrete installation according to EN16630. Perfect for urban gyms at public parks.

FUNCTION: Exercises which strengthen the gluteal and leg muscles (gluteals, quadriceps, hamstrings and calves) and improve the legs' mobility.

USE: Sit down on the seat with the back supported by the backrest and place your feet on the footrests. Press with the legs against the footrests in order to lift the seat until almost complete extension of the legs. Subsequently flex your legs to go back down. Realise the extension and flexion of the legs successively and slowly in order to work always against resistance. Realise various repetitions.

PRECAUTION: Consult your doctor before realising this exercise. Avoid excessive force when using this equipment.



mm.

**COLUMPIO
SWING
BALANÇOIRE**