

FLEXIONES CON BANCO INCLINADO

REF. KSTJ06

>12



CALISTENIA

DFE
diseñado, fabricado y
ensamblado en españa

BENEFICIOS

Equipamiento diseñado para realizar entrenamiento al aire libre permitiendo mejorar capacidades como: la coordinación y el equilibrio, la fuerza y la destreza, la agilidad y la flexibilidad, la potencia y resistencia muscular. Esta estación de entrenamiento favorece la musculatura de la zona superior y abdominal del cuerpo. Mejora la flexibilidad, resistencia y potencia de los brazos, así como abdominales y de la espalda.

USO

Coger la barra con las manos, flexionar y estirar los brazos hacia arriba y hacia abajo, levantando el cuerpo del suelo.
Ejercicios: pull ups.
Tumbado, con los pies en las barras, elevar lentamente el cuerpo y volver a la posición inicial.
Ejercicios: abs.

MEDIDAS

ÁREA DE EQUIPAMIENTO
518x162,7cm

ÁREA DE SEGURIDAD
810x528,7cm

A.L.C
130cm

GENERAL

nº USUARIOS
4

ALTURA MÁXIMA
140 cm

PESO CONJUNTO
- kg

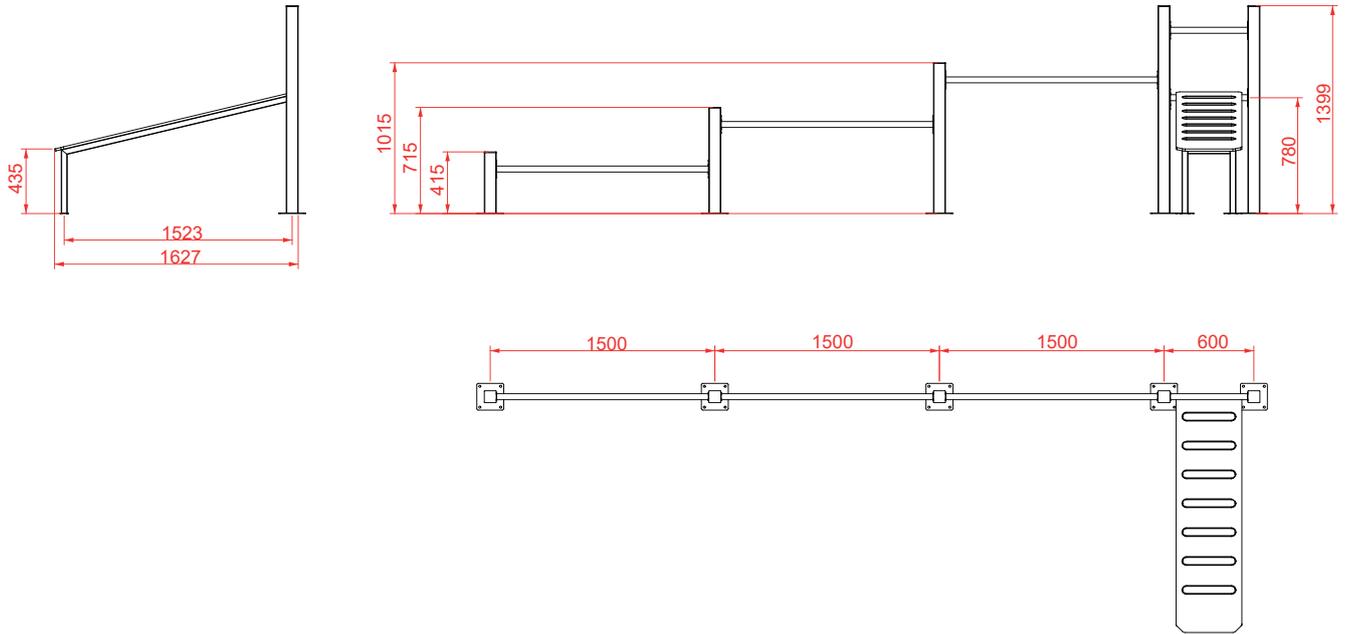
NORMATIVA

UNE-EN-1176-1
UNE EN-16630-2015

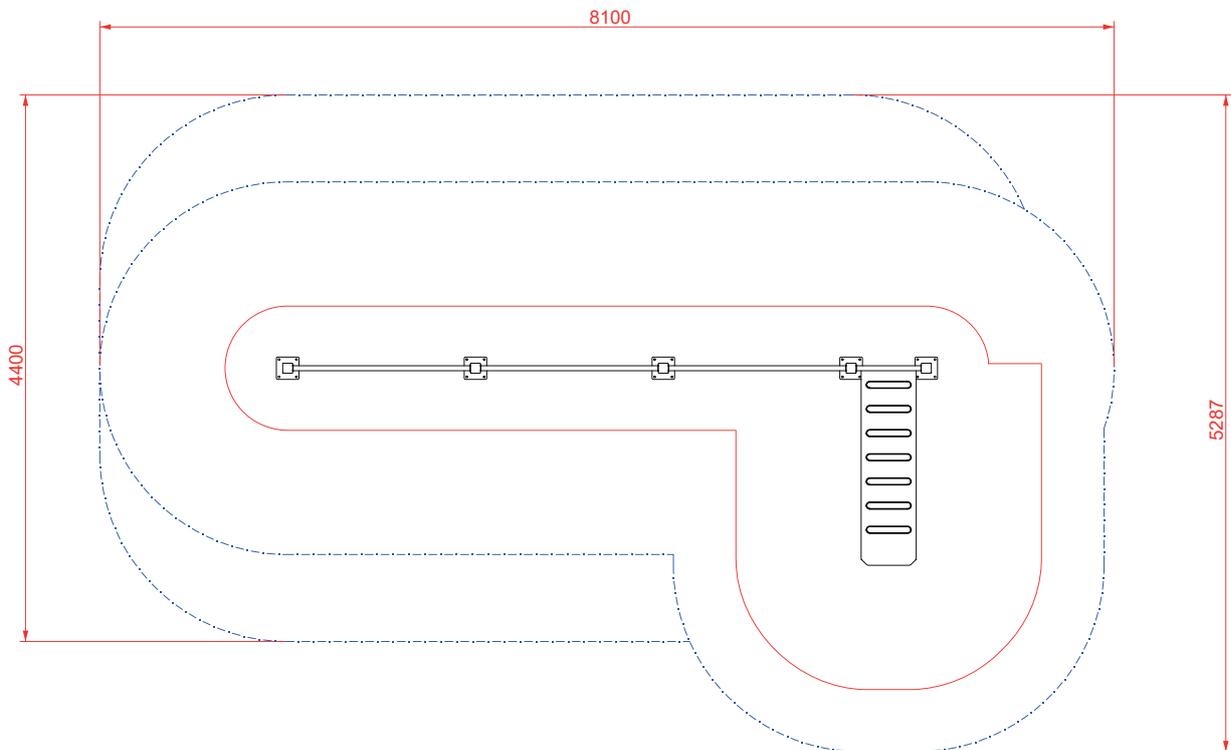
ACTIVIDADES



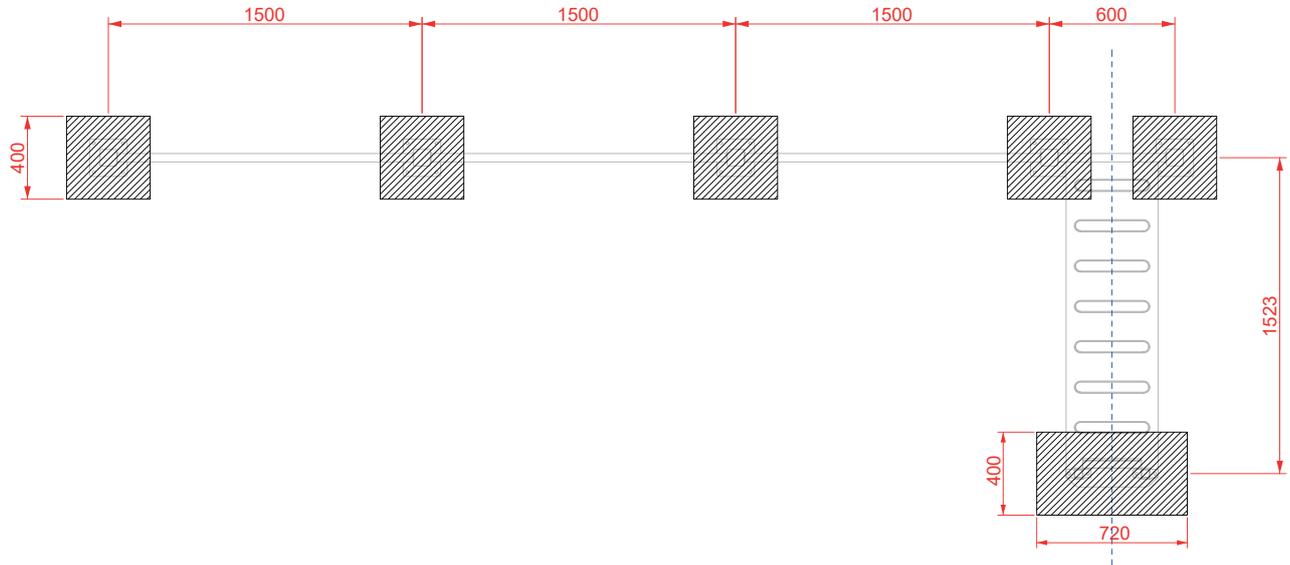
VISTAS



ZS



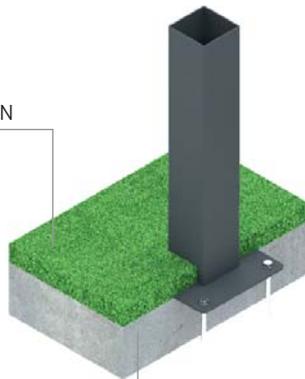
CIMENTACIÓN



TIPO DE ANCLAJES

HORMIGÓN

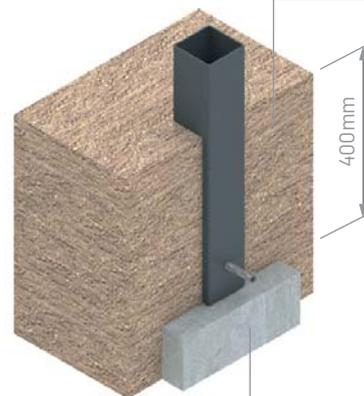
SUELO AMORTIGUACIÓN
40mm aprox.



SOLERA DE HORMIGÓN
70-120mm aprox.

TIERRA

SUELO AMORTIGUACIÓN



DADO DE HORMIGÓN
400x400x400

MATERIALES

- Pilares metálicos de 80x80mm
- Barras transversales de 60x40mm y 40x40mm
- Barras de agarre de Ø30mm y Ø42x4mm AISI304
- Tapones anti vandálicos
- Bancos y respaldos de HDPE bicolor de 15mm

MANTENIMIENTO GENERAL

La frecuencia de las inspecciones dependerá de factores como la severidad de uso de vandalismos, agentes atmosféricos, proximidad a la zona marinas, antigüedad etc.

- INSPECCIÓN DE RUTINA

Sirva para identificar riesgos derivados de actos vandálicos, del uso o agentes atmosféricos. Conviene en esta inspección observar los deterioros y mantener el área de juegos libres de objetos peligrosos. La prioridad puede ser diaria en caso extremo (Nunca debe ser la prioridad superior a 1 mes).

- INSPECCIÓN FUNCIONAL

Conforme a lo indicado por el fabricante y condiciones climatológicas, ambientales y sociales que se determinen. También se incluirá una lista cuyo mantenimientos sea necesarios ajuste de piezas de unión, pintura, lubricación, limpieza, residuos peligrosos y mantenimiento de las zonas de libre circulación. (Nunca debe ser la prioridad superior a 3 meses).

- INSPECCIÓN ANUAL

Estudio de todas las partes del juego, estado, evolución desde la última inspección, es posible que se tenga que retirar parte del juego para su evaluación fuera del terreno. Se comprobarán los tornillos y anclajes. Mientras se evalúa el juego insitu se tiene que señalar la zona teniendo siempre en cuenta la normativa. Al final de la evaluación se deberá de realizar una documentación acompañada de un anexo fotográfico para las próximas inspecciones. (Cada 12 meses)

A partir de las inspecciones anteriormente citadas también, es necesario realizar los siguientes mantenimientos:

- MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Según plan del responsable del sistema de mantenimiento, instrucciones del fabricante y condiciones locales.

- MANTENIMIENTO CORRECTIVO

Cada vez que haya que corregir un defecto o restablecer el nivel de seguridad.