



## FICHA TÉCNICA



EN 16630



243 x 147 x 91 cm.



53 cm.



22,80 m<sup>2</sup>



Uso recomendado para jóvenes y adultos o usuarios a partir de una estatura de 1400mm.

<b>Material</b>	Acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster
<b>Plataforma</b>	Contrachapado fenólico antideslizante.

### Ejecución



### Precaución

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



2 px.



1 h.



86 kg.

Banco de ejercicios combinado, horizontal e inclinado para la realización de múltiples ejercicios deportivos al aire libre. El tablero horizontal se encuentra en una altura apta para transferencia desde una silla de ruedas al equipo de entrenamiento y cuenta con puntos de agarre.

Banco fabricado en acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster y secado al horno. Estructura en tubos de acero cuadrados de 80x80mm, barras en tubo de acero redondo de Ø 1 pulgada y superficies donde se desarrolla la actividad en contrachapado fenólico antideslizante. Tornillería en acero galvanizado, oculta mediante tapones de nylon que impiden su manipulación. Incluida propuesta básica sobre los ejercicios a realizar en el elemento, representada con pictograma.

El Banco de ejercicios Trainingbox puede instalarse p.e. sobre césped, pavimento amortiguador de caucho u otros según la normativa EN 16630. Ideal para gimnasios urbanos, parques públicos y espacios verdes.

Resistente a la intemperie, duradero, de bajo mantenimiento, seguro y anti-vandálico.

**FUNCIÓN:** Fortalece la musculatura de la zona media del cuerpo.

**USO:**

1. Colóquese tumbado boca arriba sobre el banco cogiendo la barra con las manos. Con las piernas extendidas o semi-flexionadas y toda la espalda apoyando sobre el banco, eleve piernas y cadera, párese unos segundos y vuelva a su posición inicial lentamente.
2. Colóquese tumbado boca arriba sobre el banco, pasando las piernas por encima de la barra y sujetándose con los pies en la barra de prolongación. Con las piernas flexionadas y la cadera apoyando sobre el banco, eleve el tronco, párese unos segundos y vuelva a su posición inicial lentamente.

