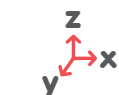


EN 16630



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.



198 x 68 x 240 cm.



130 cm.



16,40 m<sup>2</sup>

\* **Material**

Material

Matériel

Acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster

Cold galvanized steel, powder-coated

Acier galvanisé à froid, peint en poudre de polyester

\* **Ejecución**

Execution

Exécution



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

**PRECAUTION:** Consult your doctor before realizing this exercise. Avoid excessive effort when using this equipment.

**PRÉCAUTION:** Consultez votre médecin avant de réaliser cet exercice. Évitez l'effort excessif durant l'usage de cet équipement.

es

Escalera horizontal serpiente Trainingbox para la realización de múltiples ejercicios deportivos al aire libre basados en ejercicios de entrenamiento Calistenia, Crossfit y Street Workout.

Fabricada en acero galvanizado en frío, pintado en polvo de poliéster y secado al horno. Estructura en tubos de acero cuadrados de 80x80mm, barras donde se desarrolla la actividad en tubo de acero redondo de Ø 1 pulgada. Tornillería en acero galvanizado, oculta mediante tapones de nylon que impiden su manipulación.

La Escalera horizontal serpiente Trainingbox de largo 1,98m está compuesta por postes unidos por un travesaño y barras curvas en los dos laterales del travesaño. Incluida propuesta básica sobre los ejercicios a realizar en el elemento, representada con pictograma.

La Escalera horizontal serpiente puede instalarse p.e. sobre arena, césped, pavimento amortiguador de caucho u otros según la normativa EN 16630. Ideal para gimnasios, parques públicos, espacios verdes y playas.

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

**FUNCIÓN:** Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación en los que se ve involucrada la musculatura del hemisferio superior del cuerpo. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

**USO:** Colóquese suspendido, agarrándose con las manos en las barras de un extremo. Con ayuda del balanceo corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera serpiente. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido. La forma curvada de las barras en semicírculos permite diferentes posiciones para las manos asimismo que realizar el ejercicio avanzando hacia delante o avanzando lateralmente, incluso cruzando los brazos.

en

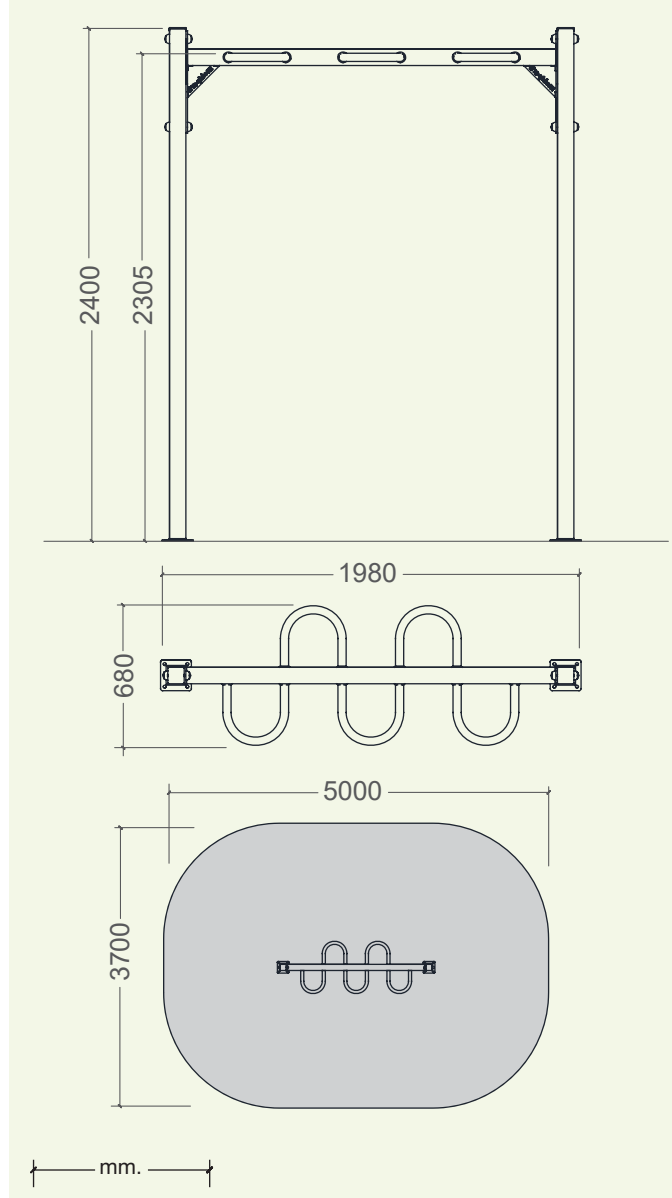
**FUNCTION:** Challenging exercise for strength and coordination in which is involved the musculature of the upper hemisphere of the body. Strengthens torso muscles, upper arms and forearms.

**USE:** Place yourself hanging with the hands on the bars of one extreme. With the aid of corporal balance, extend one of your arms until you reach the following bar of the snake ladder. Repeat this movement alternating the arms and completing the route. The bars' curved semicircular form allows different hand positions and allows also to advance forwards or to advance sideways, even crossing the arms.

fr

**FONCTION:** Exercice exigeant pour force et coordination où est impliquée la musculature de l'hémisphère supérieur du corps. Fortifie les muscles du torse, les bras et avant-bras.

**UTILISATION:** Se suspendre, en saisissant avec les mains les barres d'un extrême. À l'aide de l'équilibre corporel, tendre un de vos bras jusque attraper la barre suivante de l'échelle serpent. Répéter le mouvement en alternant les bras et en complétant le parcours. La forme courbée semi-circulaire permet des différentes positions des mains et permet aussi de réaliser l'exercice en avant ou progresser latéralement même croisant les bras.



ESCALERA HORIZONTAL SERPIENTE  
SNAKE HORIZONTAL LADDER  
ÉCHELLE DE SUSPENSION SERPENT

