

## BARRA L NT74



### Calistenia

CERTIFICADO  
**EN 16630**  
SEGURIDAD

Los parques de **Calistenia** son cada vez más habituales y son utilizados por jóvenes. En ellos se pueden realizar ejercicios a partir de elementos estáticos que ayudan a desarrollar la fuerza y fortalecer los músculos.

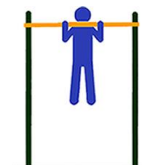
### Beneficios Saludables

Favorece la musculatura de la zona superior y abdominal del cuerpo. Mejora la flexibilidad, resistencia y potencia de brazos.

***PULL UPS (Dominadas)***

### Uso

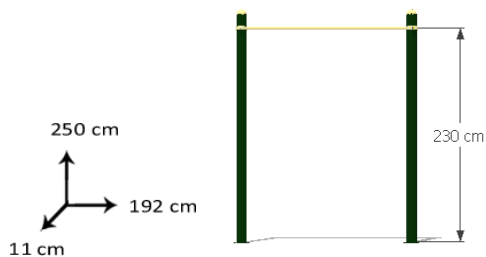
Coger la barra con las manos, flexionar y estirar hacia arriba y hacia abajo los brazos, levantando el cuerpo del suelo.



### Materiales y Procesos

1. Postes de tubos redondos de acero galvanizado de 114 mm de diámetro con base de anclaje El resto de tubos, también redondos, en diferentes diámetros 33/38/48/60 mm.
2. Las fijaciones se realizan con abrazadera, tornillería M10X45 y tuercas autoblocantes de acero inoxidable, con cubretornillos de nylon. El anclaje al suelo se realizará con tacos metálicos de expansión M12X100.
3. Para el pintado, se aplica un tratamiento previo de fosfatado, con posterior recubrimiento en polvo electrostático anticorrosión basada en resina de poliéster. Finalmente secado al horno a altas temperaturas.

### Dimensiones



### Cimentación



Dados de hormigón: 50 cm x 50 cm x 50 cm.

- 1 x **B170**: Barra Larga (170 cm longitud/ diam. 38 mm).
- 2 x **P250**: Postes redondos (diam. 114 mm) de acero galvanizado 250 cm de altura con tapa superior de aluminio y placa de anclaje.

- Altura de instalación: **230 cm**.
- Área de Seguridad: 492 cm x 311 cm.
- **ALC**: 130 cm.

