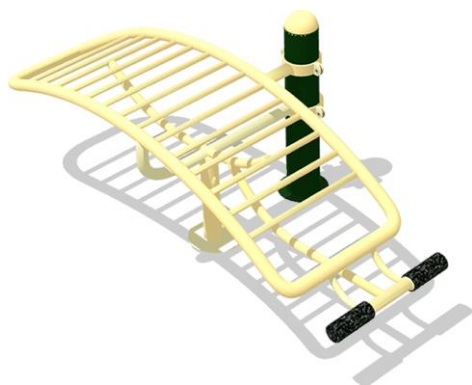


BANCO NT45



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

Mejora flexibilidad abdominal. Ejercita y fortalece los músculos abdominales, y de la espalda.

ABS (Abdominales)

Uso

Tumbado, con los pies en las barras, elevar lentamente el cuerpo y volver a la posición inicial.



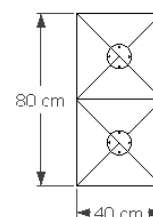
Materiales y Procesos

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 electroestático anticorrosión basada en resina de poliéster. Finalmente secado al horno a altas temperaturas.

Dimensiones



Cimentación



Plataforma de hormigón: 80 cm x 40 cm x 15 cm.

- **1 x L140:** Banco inclinado abdominales (140 cm longitud/ diam. 33-38 mm).
- **1 x P65:** Poste redondo (diam. 114 mm) de acero galvanizado 65 cm de altura con tapa superior de aluminio y placa de anclaje.

- Altura de instalación: **48 cm.**
- Área de Seguridad: 440 cm x 382 cm.
- **ALC:** 0 cm.