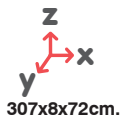




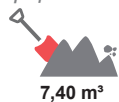
EN 16630



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.



**Instalación del equipo**  
Installation of the equipment  
Installation de l'équipement



**\* 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

Barras de Flexiones Trainingbox para la realización de múltiples ejercicios deportivos al aire libre basados en ejercicios de entrenamiento Crossfit y Street Workout.

Barras de flexiones fabricadas 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.

Barras de flexiones Trainingbox de ancho total 3,07m están compuestas por 4 postes estructurales y 3 secciones con barras horizontales simples a diferentes alturas para la realización de flexiones con diferente grado de dificultad. Incluida propuesta básica sobre los ejercicios a realizar en el elemento, representada con pictograma.

Las Barras de flexiones Trainingbox pueden 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:** Fortalece los músculos de los brazos y el pecho, principalmente.

**USO:** Con los brazos estirados coloque las manos sobre la barra a la altura del pecho. Eleve el tronco manteniendo el equilibrio con las manos y la punta de los pies en el suelo. Mantenga el cuerpo formando una línea lo más recta posible desde el talón hasta la cabeza. Flexione los codos hasta que su pecho toque la barra o sus codos alcancen una flexión de 90° y extiéndalos de nuevo para volver a su posición inicial.

en

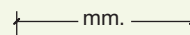
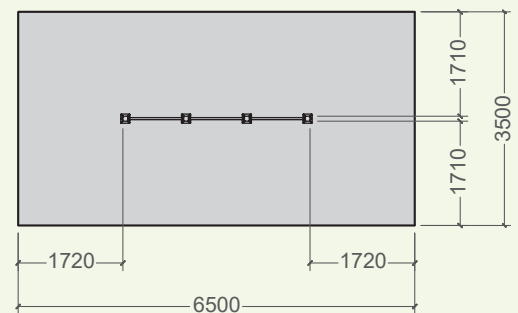
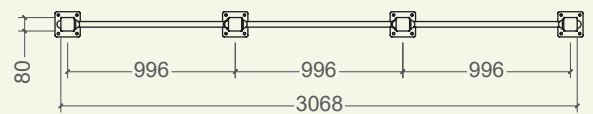
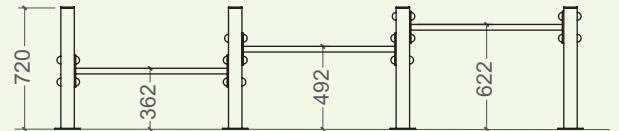
**FUNCTION:** *Prinipally, strengthens arm and chest muscles.*

**USE:** *With your arms extended, place your hand over the bar on the height of your chest. Lift your torso while maintaining the balance with hands and tiptoes on the ground. Maintain your body forming a line as straight as possible from head to foot. Flex your elbows until your chest touches the bar or until your elbows reach 90° flexion and then extend your elbows again going back to the initial position.*

fr

**FONCTION:** *Fortifier principalement les muscles des bras et de la poitrine.*

**UTILISATION:** *Avec les bras tendus, placez les mains sur la barre à la hauteur de la poitrine. Soulevez le torse en maintenant l'équilibre avec les mains et la pointe des pieds au sol. Maintenir le corps en formant une ligne la plus droite possible du talon à la tête. Plier les coudes jusqu'à ce que votre poitrine touche la barre ou vos coudes atteignent un angle de 90° et les étendre de nouveau pour revenir à la position initiale.*



**BARRAS DE FLEXIONES  
PUSH-UP BARS  
BARRES POMPES**

