

P A R K E S A

Parques Infantiles - Circuitos Biosaludables - Mobiliario Urbano

WORKOUT / CALISTENIA



GAMA WORKOUT/CALISTENIA



Esta gama **“Workout / Calistenia”** está compuesta por una serie de aparatos que ofrecen una múltiple diversidad de ejercicios para desarrollar una completa forma física. Su variado equipamiento, permite un sinfín de posibilidades para el desarrollo de ejercicios. Estos ejercicios bien ejecutados nos ayudarán a conseguir nuestros objetivos ejercitando de una forma completa toda nuestra musculatura.



AWX-101 - Workout 1



AWX-102 - Workout 2



AWX-103 - Workout 3



AWX-104 - Workout 4



AWX-105 - Workout 5



AWX-125 - Workout 25

Desde las estructuras más simples (AWK-101 a AWK-114) a las estructuras más complejas (AWK-115 en adelante), podremos desarrollar entrenamientos muy dispares dependiendo de los objetivos que busquemos. Las estructuras más complejas nos permitirán realizar mayor posibilidad de ejercicios que las más simples.



AWX-124 - Workout 24



AWX-111 - Workout 11



AWX-112 - Workout 12



AWX-113 - Workout 13



AWX-106 - Workout 6



AWX-109 - Workout 9



AWX-114 - Workout 14



AWX-107 - Workout 7



AWX-110 - Workout 10



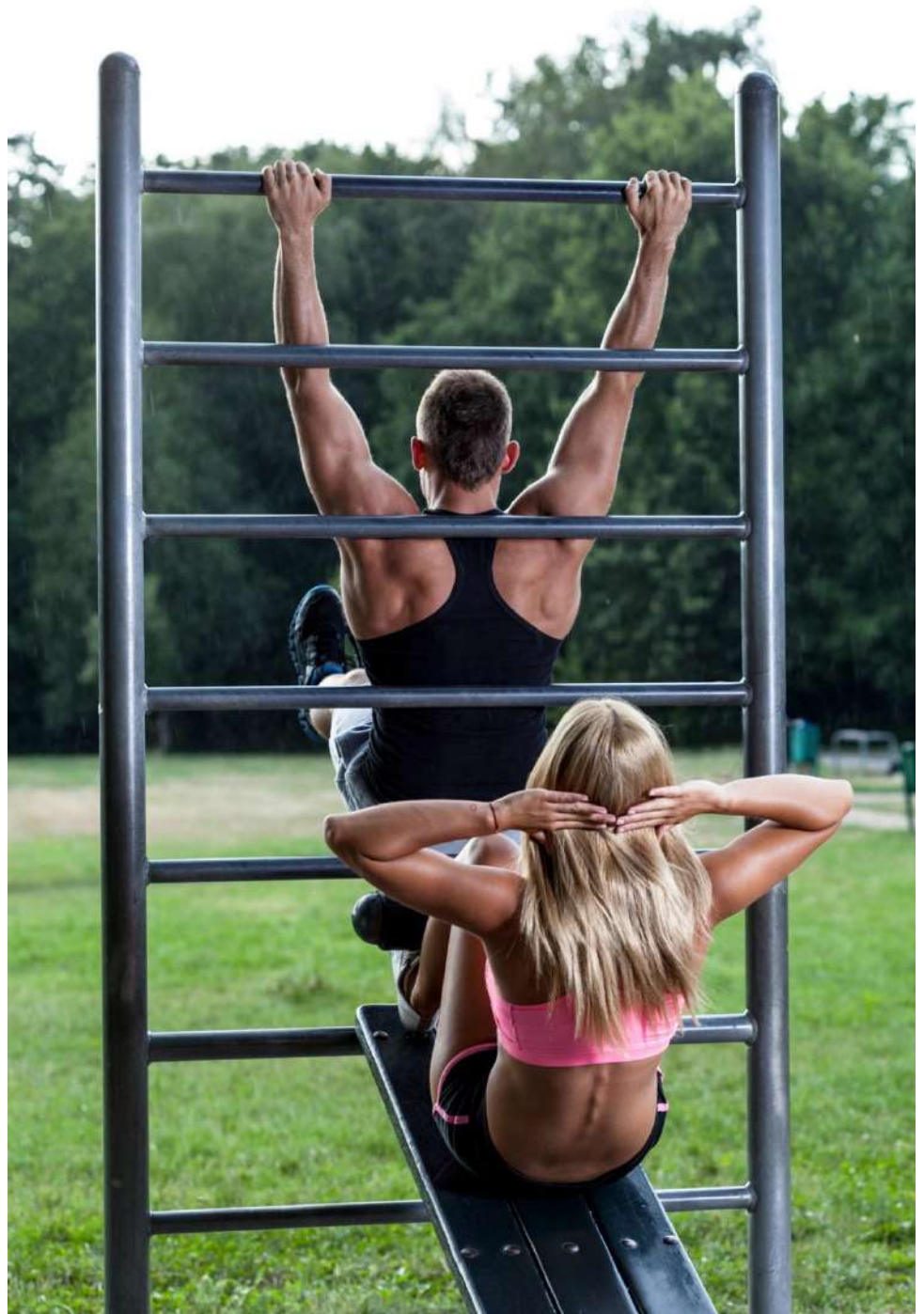
AWX-115 - Workout 15



AWX-108 - Workout 8

Utilización del aparato

- Todas las edades
- Requiere cierta agilidad
- Deportistas



Ejercitándonos en estos aparatos, podríamos conseguir con nuestros entrenamientos:

- Programas de entrenamientos de fuerza.
- Programas de entrenamientos para la mejora del nivel cardiovascular.
- Programas de entrenamientos para la mejora a nivel metabólico.



AWX-122 - Workout 22

La serie **“Workout / Calistenia”**, es una propuesta para realizar actividad física con el añadido de realizar esta actividad al aire libre.

También es una forma de hacer actividad física de forma divertida y creativa. Una forma que beneficia nuestra salud y nos conduce a una mejor calidad de vida.



AWX-123 - Workout 23



AWK-201 - Workout Multi 1



AWK-201 - Workout Multi 1

Este multi-conjunto presenta en su estructura una variedad múltiple en lo que al ejercicio físico se refiere. Por su variado equipamiento ofrece múltiples posibilidades a la hora de planificar y desarrollar programas de entrenamiento. Métodos de entrenamiento, muy dispares, encaminados directamente a la mejora física del individuo.

Siendo más específicos, los programas de entrenamiento de este multi-conjunto van dirigidos a desarrollar la potencia en general. Disponiendo, por su equipamiento, de muchos ejercicios a practicar. Ejercicios que se realizan con el propio peso corporal.

Prácticamente son todas las zonas esqueleto-musculares las implicadas en los diferentes y variados ejercicios que se pueden realizar en este multi-conjunto, pectoral, dorsal, paravertebrales, multifidos, cuadrado lumbar, romboides, trapecio, recto anterior, oblicuo mayor y menor, transverso, deltoides, bíceps, tríceps, supinadores y pronadores del antebrazo, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, tibiales...