

## Índice de la Ficha Técnica

- Descripción, funciones y limitaciones del producto.....2
- Ejercicios propuestos.....3
- Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.....5
  - Suelo Duro.....5
  - Suelo Blando.....6
  - Cimentación.....7
  - Zona de seguridad y altura de caída.....8
- Bulto.....9



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Descripción, funciones y limitaciones del producto.**

El equipo se ha diseñado de tal manera que es un punto de encuentro entre los requisitos de la **UNE EN 913** y **UNE EN 16.630** ó **UNE EN 20.957**. **Certificado según la UNE EN 16.630.**

Está formado por tres subestructuras: la ECAL01, ECAL02, ECAL09 y ECAL11, que permiten al usuario utilizarlo de diversas maneras; y está orientado al desarrollo de fuerza y musculación.

**Las limitaciones que tiene** son: el uso exclusivo de personas jóvenes o adultas que midan más de 1'40 metros, una posición centrada en el momento de realizar el ejercicio, no más de seis usuarios a la vez y mantenerse siempre a la distancia marcada en el punto 3 cuando otros usuarios lo estén utilizando. No sería de aplicación la UNE EN 20.957 para un uso en exteriores sin supervisor; de libre acceso.

Las barras son de acero galvanizado con posibilidad de pintarse, y los postes de acero



galvanizado; con longitud variable en función de si el equipo va a instalarse en una superficie dura o blanda. Ver punto 3. Como orientación, puede considerarse un suelo como duro si es de roca, hormigón o zahorra compactada, y blando en el resto de los casos.

Respetar las indicaciones del punto 4 en cuanto a montaje.

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Ejercicios propuestos.**



**Ejercicio 1:** Con la espalda apoyada y posición indicada, realizar elevaciones de piernas con la dificultad que se quiera poner (tiempos, esfuerzo isométrico...)

**Músculos destacados:** Abdominales.



**Ejercicio 2:** Con la espalda apoyada hacer squats a una pierna con la dificultad que se quiera poner (tiempos, esfuerzo isométrico...)

**Músculos destacados:** Cuádriceps, Abdominales, Ingle, Isquiotibiales, Pantorrilla.



**Ejercicio 1:** Con agarre prono (palmas hacia afuera) traccionar llevando el pecho hacia la barra con la dificultad que se quiera poner (tiempos, piernas a 90° respecto al tronco...)

**Músculos destacados:** Toda la espalda y hombros.



**Ejercicio 2:** Con agarre supino (palmas hacia adentro) y el cuerpo algo inclinado hacia atrás, traccionar llevando el pecho hacia la barra tipo Curl con la dificultad que se quiera poner (tiempos...)

**Músculos destacados:** Pectorales, Bíceps, Antebrazos y Abdomen.



**Ejercicio 3:** Con agarre prono traccionar hacia el pecho (ejercicio 1) generando un pequeño balanceo del cuerpo, después empujar para sobrepasar la barra.

**Músculos destacados:** Pectorales, Tríceps, Hombros, Espalda y Abdomen.

**Músculos destacados:** Todo el Tren Superior, parte del tren inferior si se llevan las piernas levantadas y flexionadas como en los dibujos.



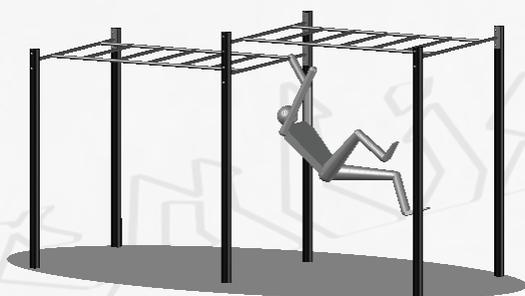
**Ejercicio 1 y variantes:** Colgando de la barra de manera frontal, ir hacia adelante o hacia detrás con la dificultad que se quiera poner (tiempos, saltando barras, pararse en la misma barra y traccionar para hacer una dominada...)



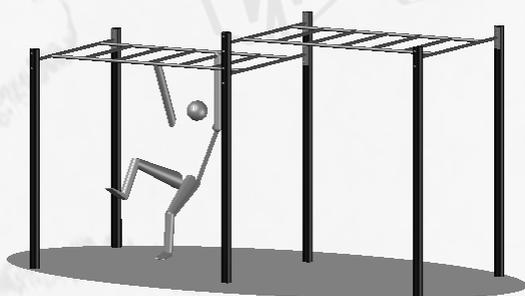
**Ejercicio 2:** Colgando de la barra hacer el recorrido que marco o de manera lateral, ir hacia derecha o hacia izquierda con la dificultad que se quiera poner tiempos, saltando barras, pararse en barras contiguas y traccionar para hacer una chin-up...)

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

**Músculos destacados:** Todo el Tren Superior, parte del tren inferior si se llevan las piernas levantadas y flexionadas como en los dibujos.



**Ejercicio 1 y variantes:** Colgando de la barra de manera frontal, ir hacia adelante o hacia detrás con la dificultad que se quiera poner (tiempos, saltando barras, pararse en la misma barra y traccionar para hacer una dominada...)



**Ejercicio 2:** Colgando de la barra de manera lateral, ir hacia derecha o hacia izquierda con la dificultad que se quiera poner (tiempos, saltando barras, pararse en barras contiguas y traccionar para hacer una chin-up...)

euronix  
sport

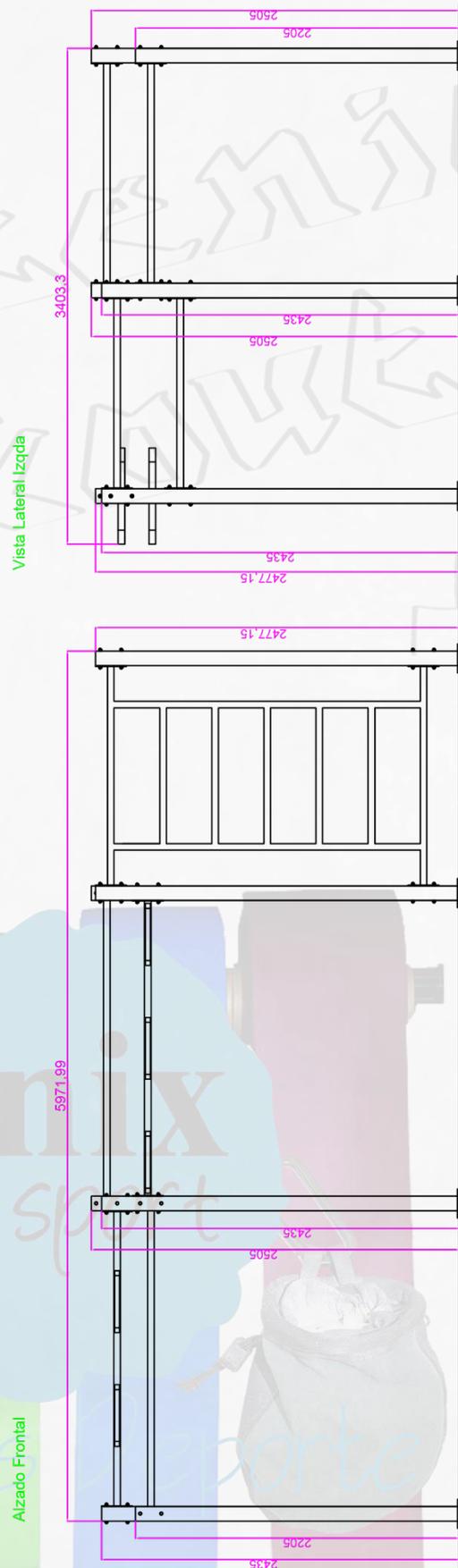
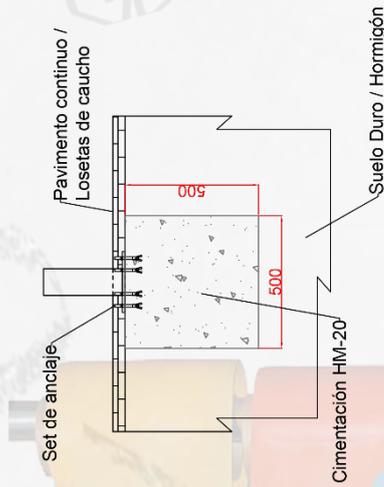
Fabricamos deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.**

\*Todas las cotas en milímetros.

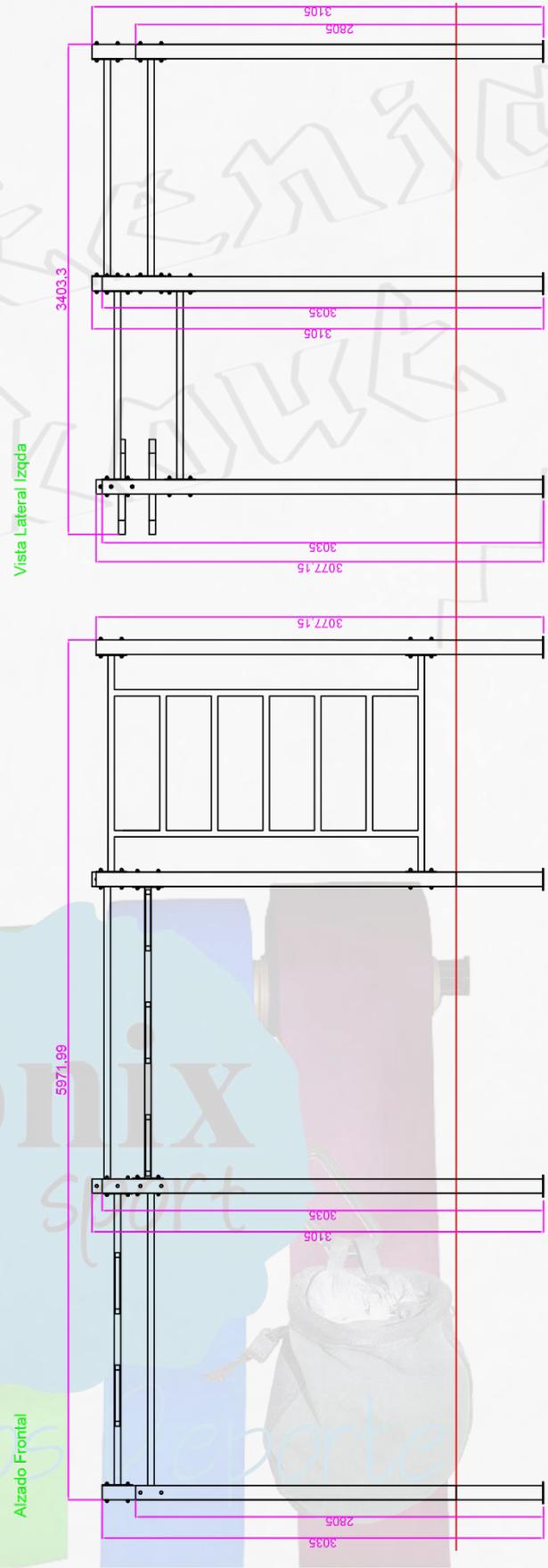
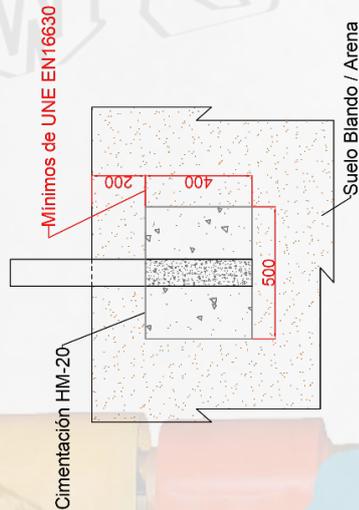
- **Suelo Duro.**



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

○ **Suelo Blando.**

Según marca la normativa estará empotrado (200+400) mm tal como se indica en el detalle.



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

○ **Cimentación.**

La zapata será de las mismas dimensiones en ambos casos, lo único que cambia es la profundidad a la que estará y la placa de anclaje; que ya irá soldada al poste (marcados en los dos apartados anteriores).



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto



- Bulto.

Ref.	Dimensiones (base x altura x profundidad)	Peso total (Kg)
ECAL17	*Duro – determinar cuando se empaquete	369,35
	*Blando – determinar cuando se empaquete	400,81
<i>*Según modelo terreno: blando o duro</i>		



**euronix**  
sport

Fabricamos deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto