



## **Máquina de Crunch Abdominal para gimnasios urbanos y gimnasios privados al aire libre.**

Equipo de musculación exterior de alta calidad y diseño inclusivo para usuarios de todos los niveles.

Su construcción robusta y antivandática le permite resistir todas las condiciones climáticas, convirtiéndola en una excelente opción para el uso en exteriores.

### **Función principal:**

Este equipo está diseñado para fortalecer principalmente los músculos abdominales y lumbares, así como para mejorar la salud cardiovascular.

### Instrucciones de uso:

1. Antes de comenzar, ajusta el peso en la posición de la escala que se adapte a tu nivel de entrenamiento.
2. Siéntate manteniendo la espalda recta y apoya completamente los pies en el suelo.
3. Sujeta las empuñaduras superiores con ambas manos, y flexiona los codos a un ángulo aproximado de 90 grados. Empuja el torso hacia adelante tanto como te sea posible, manteniendo las empuñaduras firmes y los codos flexionados. Regresa lentamente a la posición inicial y repite el ejercicio.
4. Recomendación de respiración: Inhala durante la fase de relajación y exhala al realizar el esfuerzo.

## Máquina de Fitness de Carga Variable certificada y homologada.

Todos nuestros aparatos de gimnasio al aire libre cuentan con el **Certificado de Calidad TÜV** y cumplen con la **Normativa EN16630:2015** para equipos de fitness al aire libre sin supervisión.

### DATOS DEL PRODUCTO:

- Largo: 1211 mm.
- Ancho: 1062 mm.
- Alto: 1306 mm.
- Grupo de edad: 14+ años.
- Peso máximo del usuario: 140 kg.
- Área de seguridad: 17m<sup>2</sup> (4211 x 4076 mm).
- Altura de caída libre: 150 cm.
- Conforme a la norma: EN 16630:2015
- Disponibilidad de piezas de repuesto: Sí
- Tiempo de instalación: 1.0h

### MATERIALES:

- Estructura fabricada en acero galvanizado y pintado al horno.
- Asientos de polietileno reciclado de alta densidad con protección UV.
- Fijaciones con tornillería de acero inoxidable, con cubre tornillos de gran resistencia.
- Placa de instrucciones de acero inoxidable.

Para el proceso de pintado, se aplica un tratamiento previo de fosfatado, con posterior recubrimiento en polvo electrostático anticorrosión basada en resina de poliéster que estabiliza la retención de color. Finalmente, secado al horno a altas temperaturas.

### **INSTALACIÓN:**

Los aparatos de gimnasio exterior se fijarán al suelo con tacos metálicos de expansión sobre dados o losa de hormigón. Los equipos se envían con todos los componentes y sus respectivos planos.