



## Máquina de musculación Prensa de Hombros para Parques Públicos.

Optimizado para espacios públicos, este equipo de musculación contribuye a la actividad física comunitaria y al bienestar general de los usuarios.

La máquina Prensa de Hombros se instala fácilmente, y su construcción robusta y antivandálica garantiza resistencia a diversas condiciones climáticas, asegurando su durabilidad en entornos al aire libre.

### Función principal:

Este equipo está diseñado para fortalecer principalmente los músculos del hombro, el pecho superior y los tríceps.

**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 recto, con la espalda apoyada en el respaldo, y apoya completamente los pies en el suelo.
3. Sujeta las empuñaduras superiores con ambas manos y empújalas hacia arriba hasta el punto máximo. Regresa lentamente a la posición inicial y repite el ejercicio.
4. Recomendación de respiración: Inhalá 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: 1262 mm.
- Alto: 1178 mm.
- Grupo de edad: 14+ años.
- Peso máximo del usuario: 140 kg.
- Área de seguridad: 18m<sup>2</sup> (4211 x 4262 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.