



## Equipamiento de Fitness Outdoor de Alta Calidad.

La máquina de sentadillas (squat) es fácil de usar, duradera y ergonómicamente optimizada para obtener los mejores resultados en el entrenamiento.

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

Incorpora esta máquina de Sentadillas en tu parque público o zona recreativa y ofrece a los usuarios un equipo de gimnasio al aire libre que maximiza el rendimiento físico y la salud.

### **Función principal:**

Este equipo está diseñado para fortalecer principalmente los cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

### 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. Colócate frente la barra, con los pies separados a la altura de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta. Coloca la barra sobre tus hombros y sujeta las empuñaduras con ambas manos, asegurándote de que estés bien equilibrado.
3. Empuja la barra hacia arriba mientras enderezas las rodillas hasta alcanzar el punto máximo. 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: 973 mm.
- Ancho: 1262 mm.
- Alto: 1178 mm.
- Grupo de edad: 14+ años.
- Peso máximo del usuario: 140 kg.
- Área de seguridad: 17m<sup>2</sup> (3973 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.