

Les **éléments de parcours santé de BENITO** permettent à chacun de pratiquer un sport aussi bien dans des espaces publics que privés pour améliorer leur bien-être et qualité de vie, en promouvant la santé et les relations sociales.

- **Fonctions pour la santé**, améliorations au niveau cardiovasculaire et respiratoire, renforcement de la musculature, agilité, souplesse et coordination des mouvements.
- **Fonctions sociales**, création d'activités de loisir qui encouragent l'intégration sociale et l'utilisation récréative des espaces publics.



A=4610mm
B=4520mm



18.90m²



0.56m



2

SD



SB



Matériaux :

Avantages : travailler les abdominaux, renforcer leur musculature et augmenter leur flexibilité.

Instructions d'utilisation : allongez-vous et placez vos pieds dans les emplacements appropriés. Joignez vos mains derrière la tête. Relevez la partie supérieure de votre corps par des mouvements répétitifs et réguliers.

Structure, Métal : tube S235 en acier galvanisé thermolaqué. $\varnothing 114$ mm x 2,5 mm d'épaisseur. Pièces mobiles : $\varnothing 60$ mm / $\varnothing 48$ mm x 2 mm d'épaisseur. Tubes de raccordement : $\varnothing 38$ mm / $\varnothing 32$ mm x 2 mm d'épaisseur. Peinture : 1 couche de revêtement en poudre constituée d'un mélange de résines polyester, durcisseurs et pigments, sans plomb et hautement résistant aux intempéries. Combinaison de coloris : noir mat et gris métallisé RAL 9006.

Visserie : acier inoxydable AISI 304.

Poignées : caoutchouc thermoplastique.

Sièges / Enjoliveurs : PE-HD rotomoulé avec une épaisseur de 6 à 10 mm.

Pédales / Bouchons : PP

- Aucun matériau ne requiert de traitement spécial pour son élimination.
- En cas d'utilisation sévère de l'équipement, la fréquence d'entretien doit augmenter.
- Ne pas utiliser le produit avant la fin de l'installation/entretien.
- Veuillez consulter les instructions d'entretien.

Pièce la plus grande (mm) : 1518x1612x710 / Pièce la plus lourde (kg) : 73

ZONE D'IMPACT : Aire de sécurité et revêtement du sol conformes à la réglementation EN1176-1:2017.

Disponibilité des pièces de rechange : 10 ans.

Vis d'ancrage au sol non incluses.

Fonctions ludiques :



Variantes :



Augmentation de la puissance cérébrale

Prévient les problèmes respiratoires

Réduit les risques cardiaques

Favorise l'immunité

Réduit la surcharge pondérale

Favorise la souplesse

Augmente la masse musculaire et améliore la posture corporelle

Prévient l'ostéoporose et l'ostéopénie



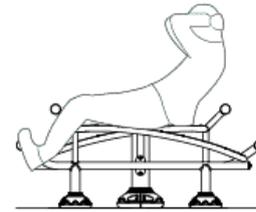
Lleida 10
08500 Vic Barcelona Spain
T +34 938 521 000
info@benito.com
www.benito.com

Abdominal

JSA015N

+14

ABDOMINALES DOBLES / ABDOMINAUX COULES / DOUBLES ABDOMINAL



CONFORME A LAS EXIGENCIAS DE SEGURIDAD EN16630

CONFORME AUX EXIGENCES DE SÉCURITÉ EN16630

ACCORDING TO SAFETY REQUIREMENTS EN16630

Beneficios:
Este ejercicio ayuda a trabajar los abdominales además de reforzar los músculos de esta zona, así como la flexibilidad de los mismos.

Avantaje:
Le travail de la sangle abdominale, son renforcement musculaire et l'assouplissement de la zone de la taille.

Benefit:
It works on the belly muscles, make the muscles more powerful and pliable.

Instrucciones de uso:
Tumbese y coloque los pies en la zona habilitada para ello. Seguidamente quite las manos detrás de la cabeza. Empiece a subir y a bajar la parte superior de su cuerpo y repita el ejercicio.

Instructions d'utilisation:
Allongez-vous et placez vos pieds dans les emplacements appropriés. Puis joignez vos mains derrière la tête. Relevez la partie supérieure de votre corps par des mouvements répétés et réguliers.

Use instructions:
Lie down and lock your feet on the footpads. Hold your handrail together back your head. Repeat raising up and lying down of your upper body.

| LOW level | MEDIUM level | HIGH level |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 3 SERIES 3 SÉRIE 3 SERIES | 3 SERIES 3 SÉRIE 3 SERIES | 3 SERIES 3 SÉRIE 3 SERIES |
| 5 rep. | 10 rep. | 15 rep. |
| 1 MINUTE DE PAUSA 1 MINUTE DE PAUSE 1 MINUTE PAUSE | | |

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15