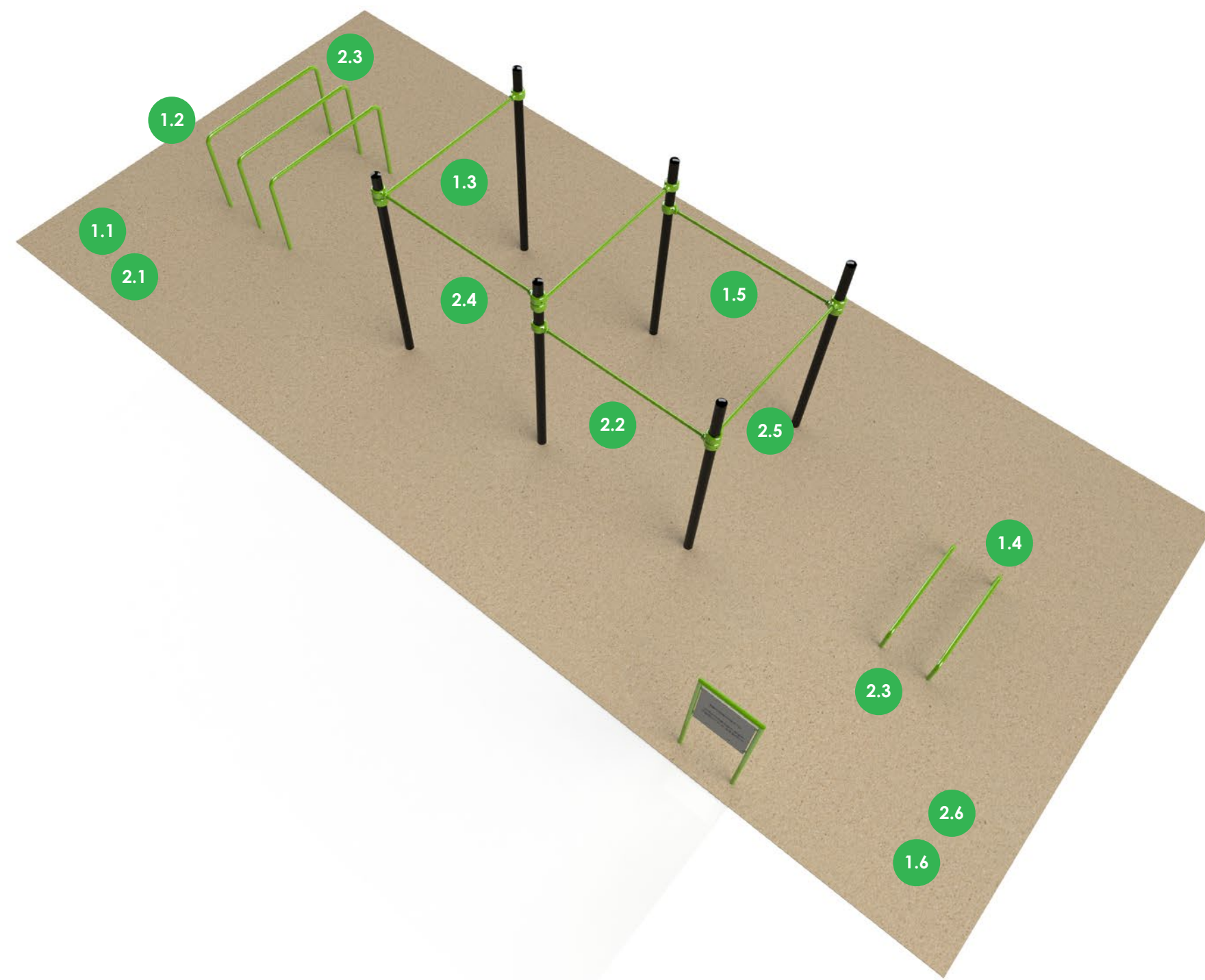


SANT SADURNÍ D'ANOIA STREET WORKOUT

Parc professional de cal·listènia, street workout i entrenament funcional de Sant Sadurní d'Anoia.



AJUNTAMENT DE
SANT SADURNÍ D'ANOIA



BARMANIA PRO

Nivell inicial

Zona: els exercicis inclouran tots els grups musculars Durada total: 38 min

1.1 6 min.	1.2 6 min.	1.3 6 min.	1.4 6 min.	1.5 6 min.	1.6 8 min.
escalfament dinàmic todo el cuerpo	australian pullup dorsal y brazo	dominadas chin up dorsal y bíceps	fondos en paralela pectoral y tríceps	tuck front lever abdominales y hombro	sentadillas tren inferior

*** Realitzar 4 sèries per exercici, entre 6 i 10 repeticions depenent de l'exigència de cada exercici i objectius; descansar entre 60 i 90 segons entre sèries.

Nivell avançat

Zona: els exercicis inclouran tots els grups musculars Durada total: 48 min

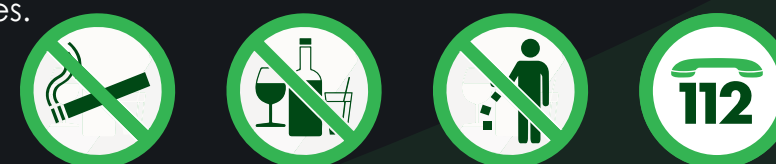
2.1 6 min.	2.2 8 min.	2.3 10 min.	2.4 10 min.	2.5 6 min.	2.6 8 min.
escalfament dinàmic tot el cos	dominadas prono dorsal y braç	fons, verticals i planxes en paralela tren superior	front lever i back lever tren superior	bandera humana tren superior	pistols squad tren inferior

*** Realitzar 4 sèries per exercici, entre 8 i 12 repeticions depenent de l'exigència de cada exercici i objectius; descansar 60 segons entre sèries.

En exercicis estàtics (2.5 / 2.6 / 2.7) es realitzaran 5 sèries estàtiques i 6 repeticions per figura. (De 3 segons a 10 segons de forma correcta; ja sigui figura completa o progressió)

NORMATIVES D'ÚS: UNE-EN 16630

- Llegiu i seguieu les instruccions d'ús de les instal·lacions esportives.
- Podreu utilitzar aquesta instal·lació esportiva sota la vostra responsabilitat, recordeu que aquesta instal·lació no és un joc.
- L'ús està destinat a persones a partir de 14 anys i 1.400 mm d'altura.
- Tingueu en compte sempre la vostra aptitud esportiva i física. Si us sentiu fatigats, limiteu o eviteu els esforços per evitar lesions.
- Observeu el vostre voltant abans de l'execució de cada exercici per evitar interferir amb altres esportistes.
- Respecteu les instal·lacions esportives, el seu entorn i el descans dels veïns.
- Prohibida la pràctica esportiva en pantalons texans amb sivelles i cinturons o anells que puguin danyar la instal·lació i l'ús de les mateixes.
- Entreneu sempre amb roba esportiva i hidrateu-vos.
- En cas d'urgència truqueu al 112.
- No fumi ni ingereixi begudes alcohòliques en el recinte esportiu.
- Direcció de la instal·lació: Parc de Lluís Companys, Sant Sadurní d'Anoia.



INFORMACIÓ FABRICANT

BarmaniaPro B.V · 6001 AC Weert (Netherlands) · +34 606 13 90 52 (Espanya) · +31 (0)85 401 77 50 · spartansbuildingsbcn@gmail.com · www.barmaniapro.com



SANT SADURNÍ D'ANOIA STREET WORKOUT

Parc professional de cal·listènia, street workout
i entrenament funcional de Sant Sadurní d'Anoia.



**AJUNTAMENT DE
SANT SADURNÍ D'ANOIA**

BARMANIA PRO

