

CIRCUIT DE CAL·LISTÈNIA

Parc del Mil·lenari
Parc de cal·listènia, entrenament de carrer i entrenament funcional



DESPI^{esport}

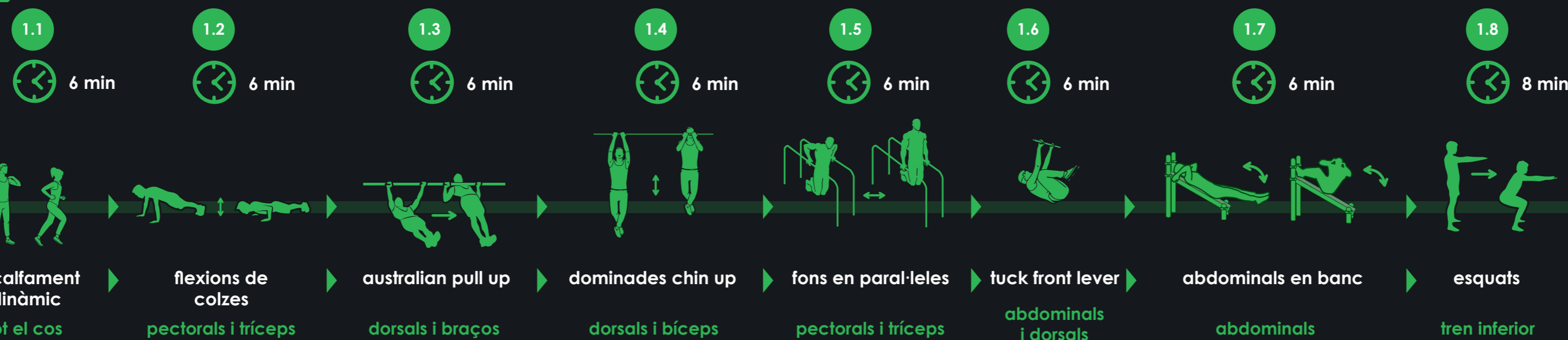


Nivell inicial

Els exercicis inclouen tots els grups musculars

Durada total: 50 min

*** Realitzeu 4 sèries de 6 a 10 repeticions depenent de l'exigència de cada exercici i dels objectius. Descanseeu entre 60 i 90 segons entre sèries.



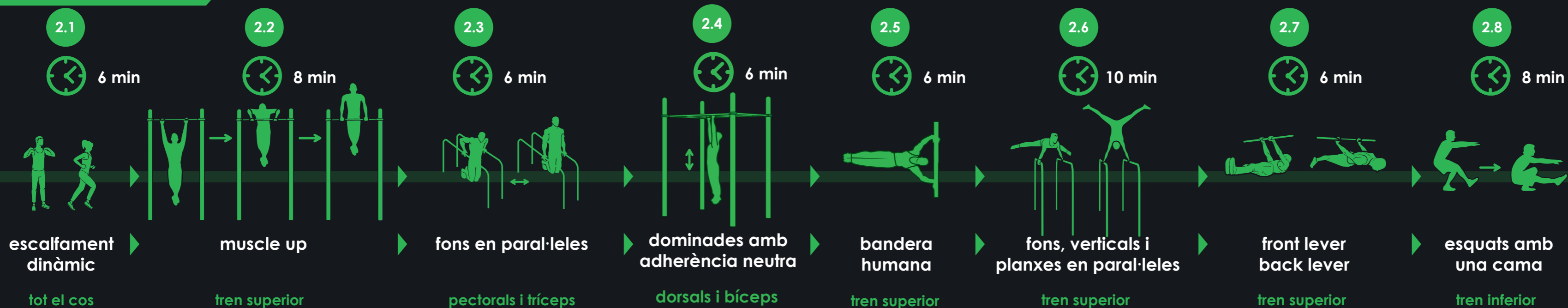
Nivell avançat

Els exercicis inclouen tots els grups musculars

Durada total: 60 min

*** Realitzeu 4 sèries de 8 a 12 repeticions depenent de l'exigència de cada exercici i dels objectius. Descanseeu 60 segons entre sèries.

En exercicis estàtics (punt 2.5 / 2.6 / 2.7) realitzeu 5 sèries estàtiques i 6 repeticions per figura (de 3 a 10 segons en forma correcta, ja sigui la figura completa o progressió).



NORMATIVES D'ÚS: UNE-EN 16630

- Llegiu i seguieu les instruccions d'ús de les instal·lacions esportives.
- L'ús d'aquesta instal·lació esportiva és 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 1,4 m d'altura.
- Tingueu en compte sempre la vostra aptitud esportiva i física. Si us sentiu fatigats, limiteu 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 del veïnat.
- És prohibida la pràctica esportiva amb pantalons texans amb sivelles i cinturons o anells que puguin fer malbé la instal·lació.
- Entreneu sempre amb roba esportiva i hidrateu-vos.
- En cas d'urgència truqueu al 112.
- No fumeu ni ingeriu begudes alcohòliques al recinte esportiu.
- Adreça de la instal·lació: Parc del Mil·lenari, Riera d'en Nofre, 58, 08970 Sant Joan Despí, Barcelona.

INFORMACIÓ DEL FABRICANT: UNE-EN16630 any de fabricació 2023

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

