

Alderãan
Playgrounds

KINETIC CALISTENIA



KINETIC
CALISTENIA

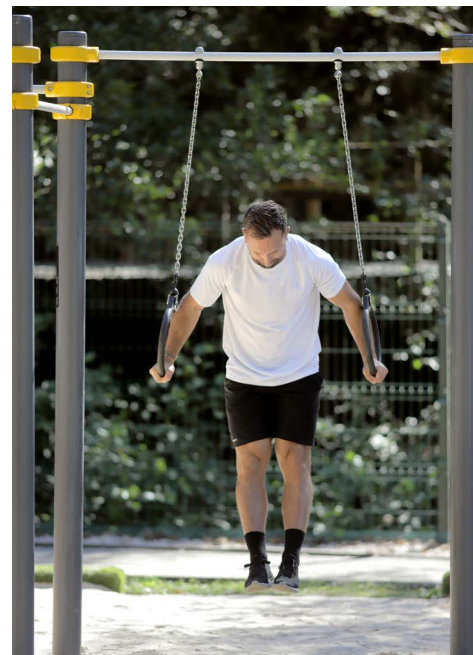
 **Galopín**



CALISTENIA

Cada vez es más habitual encontrarse grupos de gente entrenando en espacios públicos. La calistenia es tendencia, pero a la vez es algo tan antiguo como la propia historia. Sencillas estructuras de postes y barras permiten desarrollar múltiples ejercicios para realizar entrenamientos completos usando sólo el propio peso corporal.

Los equipamientos de calistenia traen beneficios para las personas y las ciudades. Es por eso que en Galopín Playgrounds hemos apostado por diseñar una gama con altas prestaciones a nivel técnico y ergonómico: la calistenia Kinetic.



DINAMIZA LOS ESPACIOS

Entrenar en estos espacios conlleva algo más que hacer ejercicio: se forma comunidad. Las personas que hacen calistenia también están socializando, comparten conocimiento y crean vínculos.

Los espacios de calistenia llenan de vida los lugares en los que se emplazan, son el equipamiento perfecto para un parque urbano, un área de esparcimiento, una plaza peatonal o incluso una playa.

FUNCIONALIDAD Y VERSATILIDAD

La calistenia es una actividad dirigida a un rango muy amplio de usuarios, desde adolescentes a adultos de todas las edades. Tanto principiantes como expertos pueden usar los mismos elementos, ya que su alta versatilidad facilita que en ellos se realicen ejercicios escalados para distintos niveles y habilidades.

Los distintos elementos que componen la gama están dimensionados acorde a los estándares de las competiciones de calistenia y sus detalles constructivos garantizan la resistencia al uso a lo largo del tiempo.

SALUD Y BIEN-ESTAR

Está demostrado que el entrenamiento de fuerza no sólo es beneficioso sino también fundamental para mantener una adecuada salud en todas las etapas de la vida adulta.

Además, entrenar al aire libre aporta otros múltiples beneficios ligados al contacto con la naturaleza, como la disminución del estrés y la mejora de la concentración. Es lo que se conoce como efecto biofilia.



Los equipamientos de calistenia de Kinetic permiten un uso profesional de los elementos a la vez que fomentan el entrenamiento al aire libre, el contacto con la naturaleza y la creación de una comunidad saludable.



TECNOLOGÍA

MODULARIDAD

La clave del diseño de la calistenia Kinetic reside en un sistema de sujeción por presión entre componentes, que permite uniones resistentes, duraderas, sencillas de instalar y con la posibilidad de realizar múltiples combinaciones sin necesidad de taladrar postes ni barras.

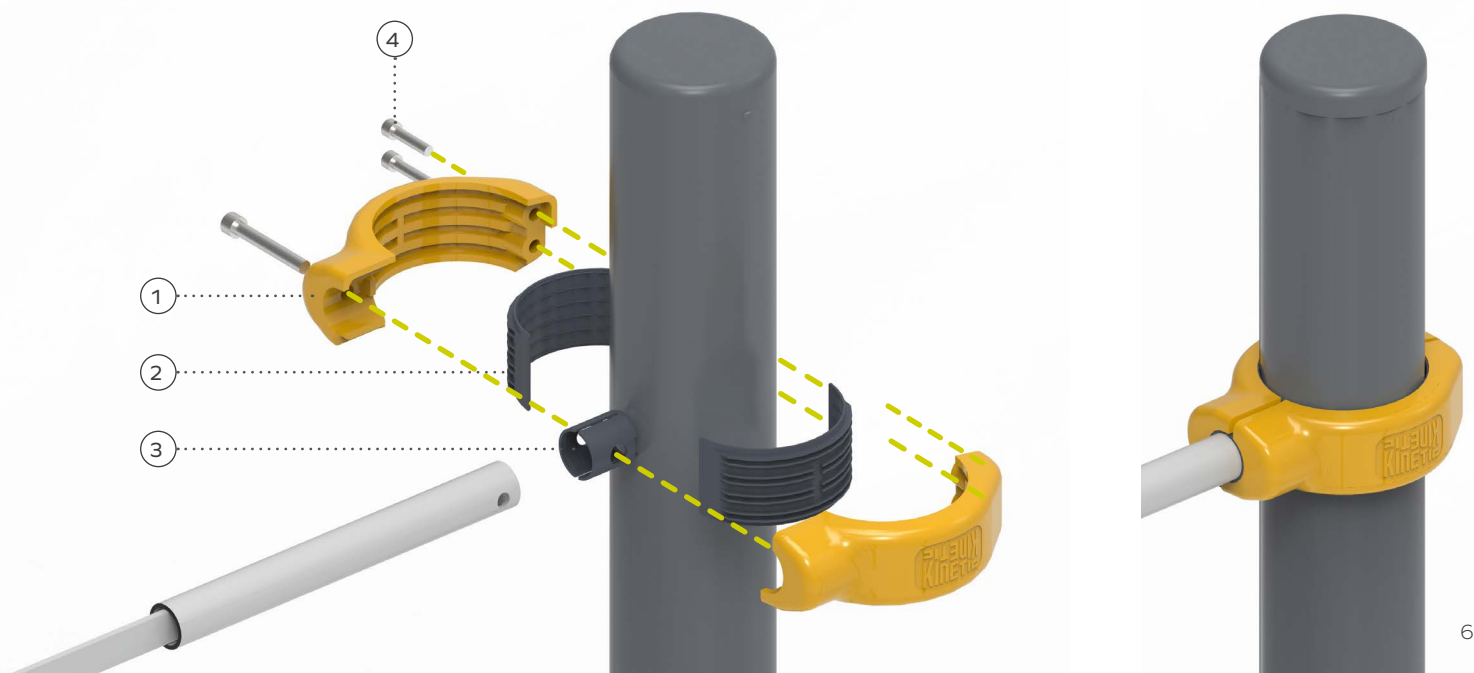
Este sistema se compone de los siguientes elementos:

1. Semi-brida: realizada en aleación de aluminio L-2520. Acabado en pintura electrostática de alta resistencia. Incluye logo reversible y legible en ambas posiciones para facilitar el proceso de montaje.

2. Semi-casquillo para poste: fabricado por inyección en material semielástico, con un diseño ranurado y muescas de posicionamiento en el exterior de la pieza para fijación de la semibrida y con estriado interior para asegurar el agarre al poste principal.

3. Casquillo para barra horizontal: fabricado por inyección en elastómero, con tope frontal y estriado interior, que permite la adaptación durante el montaje y la amortiguación de golpes durante el uso del equipo.

4. Tornillería: de acero inoxidable A2 y A4 en métricas M8 y M10.



PROCESOS Y MATERIALES

Garantizar que los equipamientos tenga una vida útil alta es una de las mejores formas de asegurar su sostenibilidad. Los materiales y procesos empleados en esta gama están pensados para asegurar su ergonomía, estabilidad y apariencia con el paso del tiempo.

Tapas de postes: realizada en aleación de aluminio L-2520

Anillas: realizadas en aleación de aluminio L-2520, con acabado final de pintura electrostática con amplia resistencia al desgaste.

Postes: diámetro 114,3 mm con pared de 3,6 mm. RAL 7015.

Barras horizontales: diámetro 33,7 con pared de 3,2 mm. RAL 7047.

Material de postes y barras:

1. Acero al carbono S235JR.
2. Galvanizado en caliente.
3. Imprimación de zinc que potencia la adherencia.
4. Lacado electrostático en polvo de alta resistencia a la intemperie y al desgaste.



REFUERZO

Pensando en los usuarios expertos, las barras de dominadas se refuerzan en su interior con una pletina de 25 x 5 mm que garantiza su indeformabilidad, por lo que admiten la realización de los movimientos técnicos más avanzados.

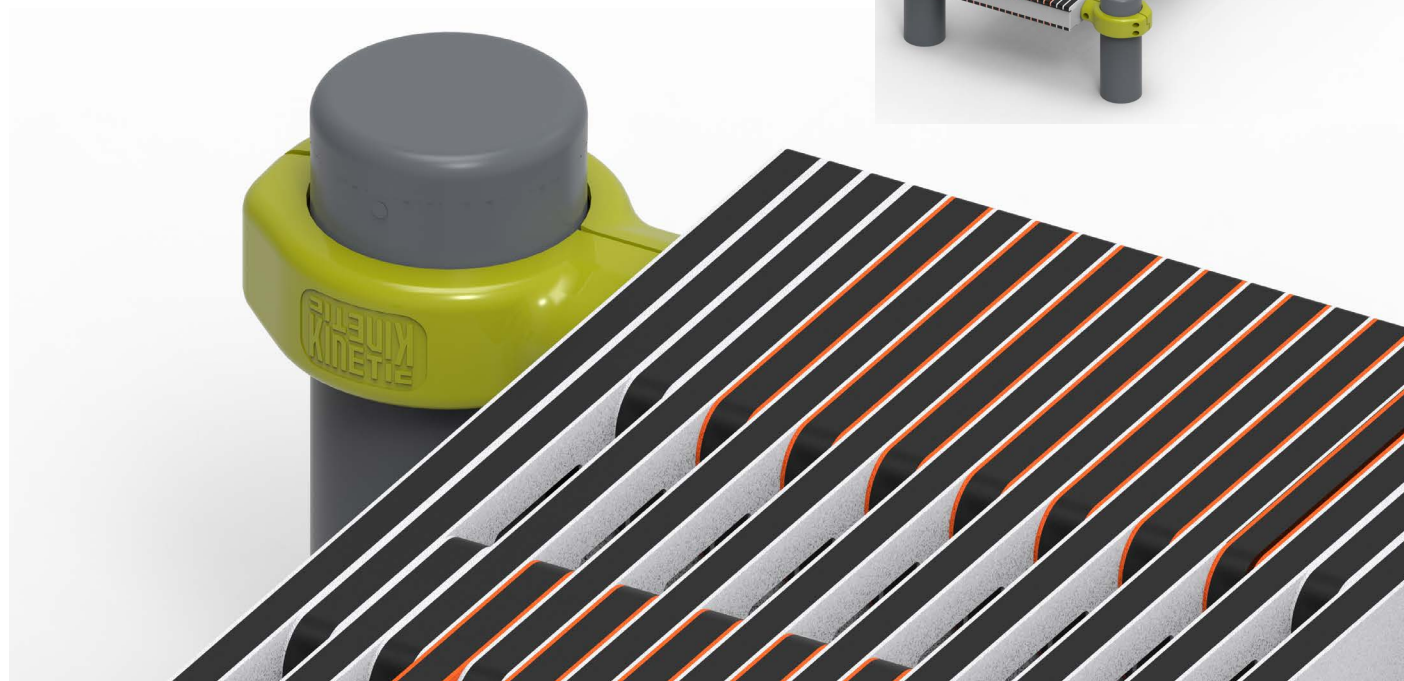
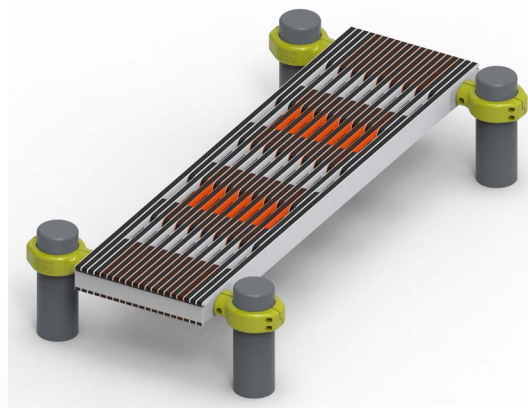
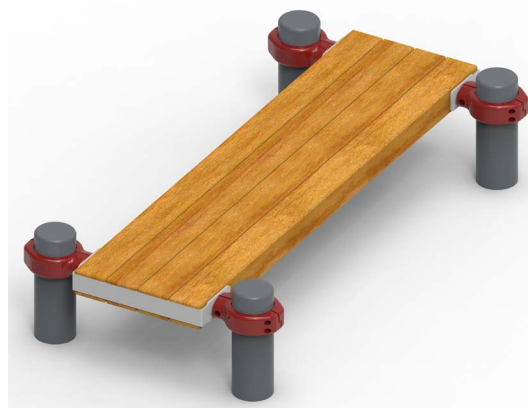


BANCOS

Los bancos de ejercicios, tanto las referencias individuales como los que forman parte de combinaciones de elementos, se ofrecen en dos materiales:

Banco de madera: formado por cuatro listones de madera maciza de robinia de 95 x 75 mm de sección, con acabado en lasur. La madera ofrece un alto confort incluso en momentos de bajas temperaturas. Cuenta con resistencia natural I-II según UNE-EN 350-2.

Banco de HDPE: formado por lamas de HDPE de 20 mm de espesor con 80 % de material reciclado post-consumo. Garantiza la máxima durabilidad y resistencia del banco, incluso en los climas más adversos y es 100 % reciclable.



COMPROMISO

CERTIFICACIÓN

Cada una de las referencias de calistenia cuenta con certificación de producto por el TUV según la normativa EN16630 para “equipos fijos de entrenamiento físico instalados al aire libre”.

Además, ciertos productos cuentan con doble certificado e incluyen también la normativa EN16899 para “equipamiento de parkour”, siempre que sus criterios sean compatibles con la norma anterior.

De esta forma nuestros equipos cuentan con todos los ensayos necesarios para asegurar su estabilidad estructural a lo largo de su vida útil.



Aquellos productos que cuenta con la doble certificación se identifican con este pictograma.



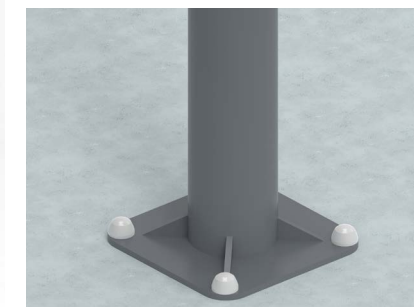
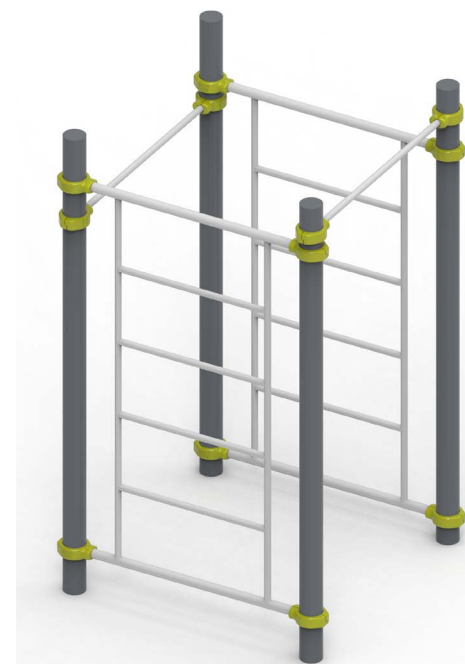
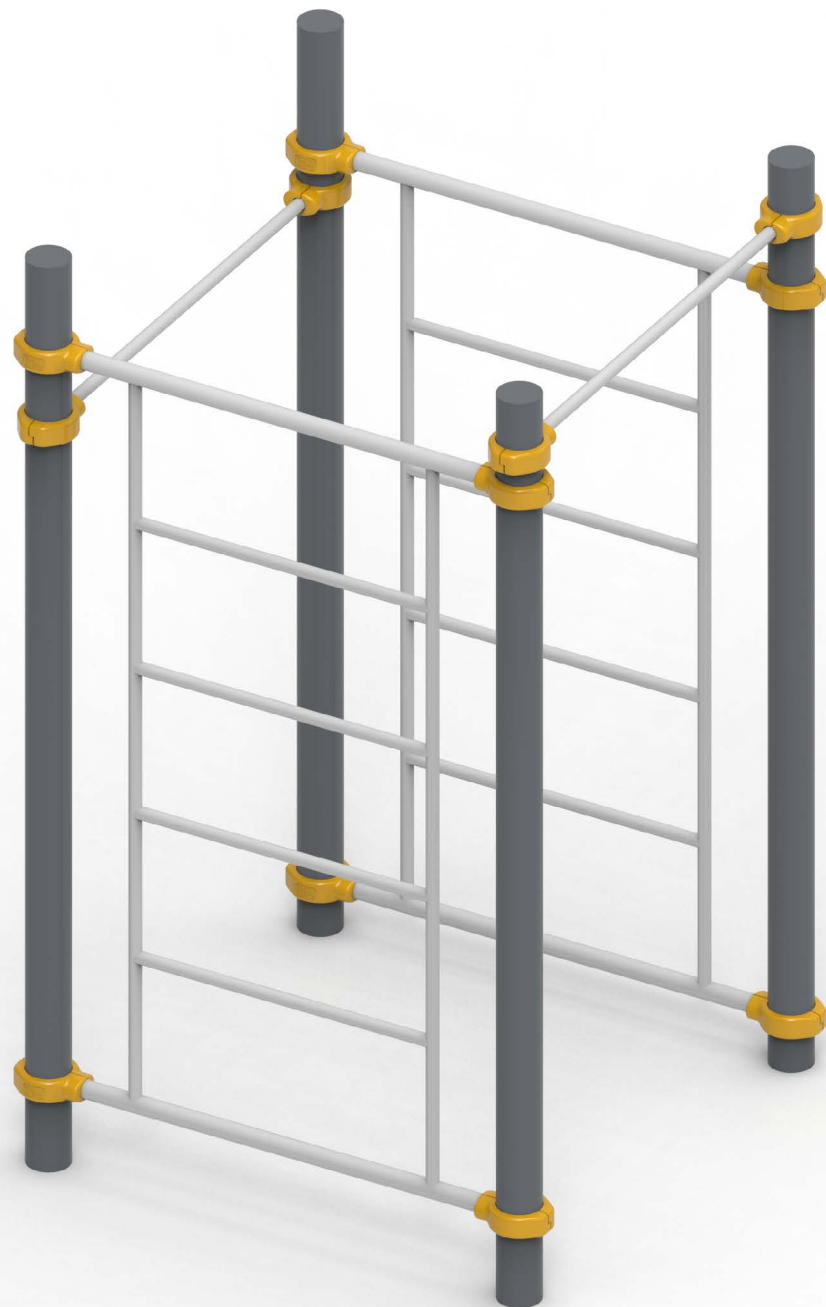
GARANTÍAS

- Garantía de 15 años de suministro de todas las piezas de repuesto de los juegos a partir de la fecha de venta.
- Garantía de 15 años en postes y piezas galvanizadas, aluminio lacado y anodizado, y acero inoxidable.
- Garantía de 15 años en fallos debidos a defectos de producción o descomposición de paneles de HDPE y HPL.
- Garantía de 15 años contra podredumbres en la madera, fallos estructurales o de fabricación.
- Garantía de 2 años para el resto de componentes de los equipos.





REFERENCIAS



REF. 00000YYXX

00000

Referencia raíz

YY

Color de las bridas

XX

Tipo de anclaje a suelo

Cada referencia se puede configurar en función del color elegido y del tipo de anclaje necesario.

Todos los módulos de ejercicio cuentan con placas explicativas con sugerencias de uso de cada elemento y recomendaciones.

YY

Color de las bridas

01



RAL1003

02



NCSS1075-G70Y

03

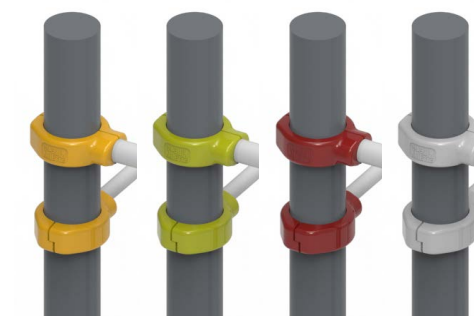


RAL3001

04



RAL7047



XX

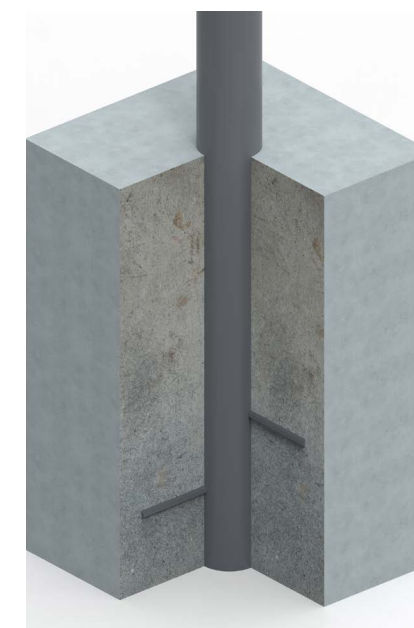
Tipo de anclaje a suelo

01

SD: anclaje a suelo duro mediante placa base y tornillos de expansión.

03

SB: empotramiento de postes en bloque de hormigón, especificado para suelos blandos.



50033YYXX
BARRA DOMINADAS



50037YYXX
BARRA DE MONOS



50035YYXX
BARRAS PARALELAS



50034YYXX
BARRAS PARALELAS



50036YYXX
BARRAS SUECAS



50038YYXX
BARRAS DE MONOS INCLINADA



50042YYXX
ANILLAS

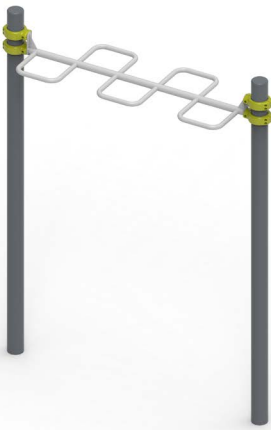


50050YYXX
BARRAS PARALELAS



REF.				
50033YYXX	22,50	204x15	232	1
50036YYXX	19,49	147x15	232	2
50037YYXX	31,85	204x147	247	3
50038YYXX	28,47	204x147	247	2
50039YYXX	23,24	204x62	232	2.
50035YYXX	16,52	204x77	132	1
50042YYXX	22,21	173x15	247	1
50044YYXX	24,76	280x15	242	2
50034YYXX	16,57	205x66	126	1
50050YYXX	19,61	205x128	126	2
50067YYXX	12,57	105x60	32	1

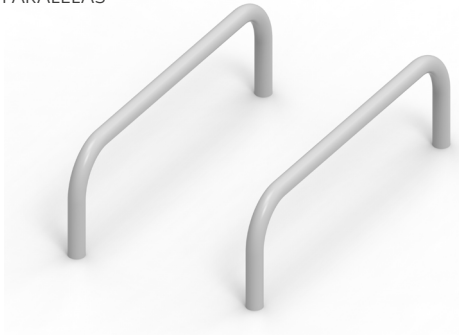
50039YYXX
BARRA SERPIENTE



50044YYXX
COMBO
DOMINADAS



50067YYXX
BARRAS PARALELAS
BAJAS



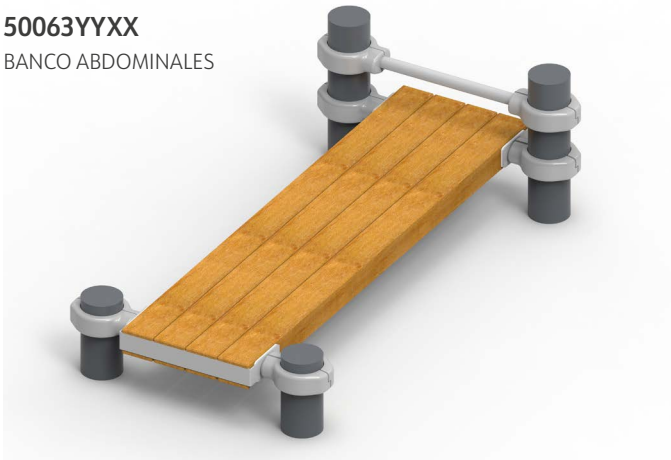
50040YYXX
BANCO ABDOMINALES



50041YYXX
BANCO ABDOMINALES



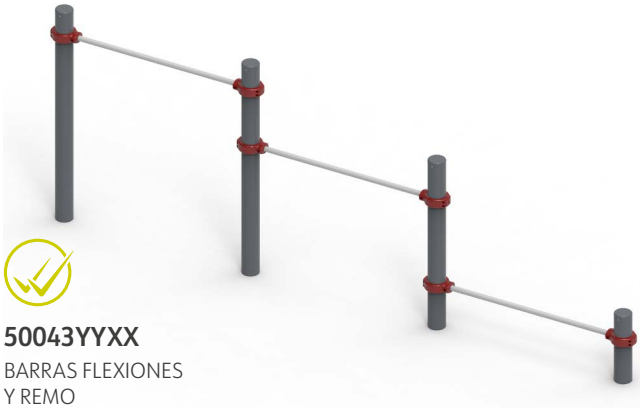
50063YYXX
BANCO ABDOMINALES



50059YYXX
COMBO BANCO Y
BARRAS PARALELAS



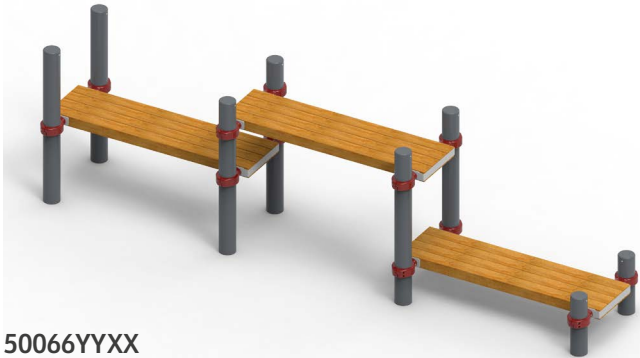
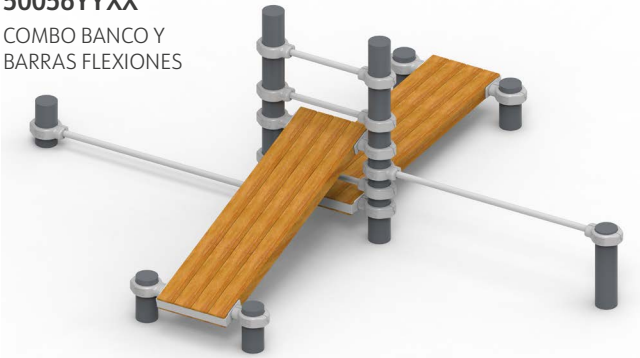
50051YYXX
COMBO BARRAS
PARALELAS



50043YYXX
BARRAS FLEXIONES
Y REMO

REF.	 m²	 cm	 cm	
50040YYXX	14,50	150x78	28	1
50063YYXX	14,50	150x78	37	1
50041YYXX	13,86	133x78	112	1
50059YYXX	19,21	277x77	137	3
50056YYXX	25,36	341x277	97	4
50051YYXX	21,43	336x77	132	3
50043YYXX	19,90	411x15	132	3
50066YYXX	24,30	413x78	99	3

50056YYXX
COMBO BANCO Y
BARRAS FLEXIONES



50066YYXX
PLATAFORMAS DE SALTO



50052YYXX
COMBO BARRAS FLEXIONES, REMO, DOMINADAS,
SERPIENTE, BANCO, ANILLAS, SUECA



50058YYXX
COMBO BARRAS SUECAS
Y DOMINADAS



50047YYXX
COMBO BARRAS
DE MONOS



50046YYXX
COMBO BARRAS
DE MONOS



50048YYXX
COMBO BARRAS DE
MONOS Y DOMINADAS



REF.				
50052YYXX	58,40	696x554	247	14
50045YYXX	23,50	147x131	242	3
50058YYXX	27,03	148x148	242	4
50046YYXX	39,55	392x147	237	6
50065YYXX	51,58	390x342	242	6
50047YYXX	38,53	392x147	245	4
50048YYXX	47,65	579x147	245	8
50049YYXX	50,74	548x147	242	10

50045YYXX
COMBO BARRAS
DOMINADAS



50065YYXX
COMBO BARRAS
DOMINADAS Y ANILLAS



50049YYXX
COMBO BARRAS DE MONOS,
SUECAS Y DOMINADAS

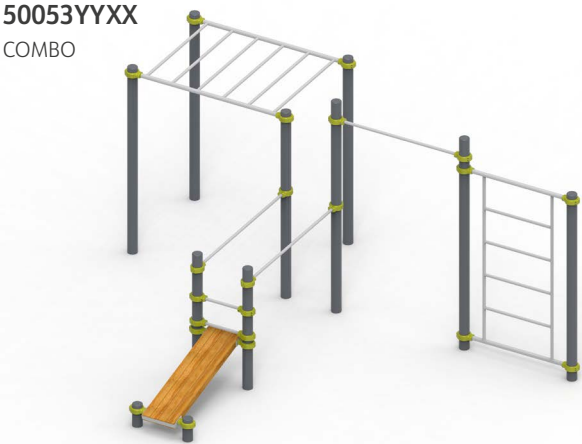
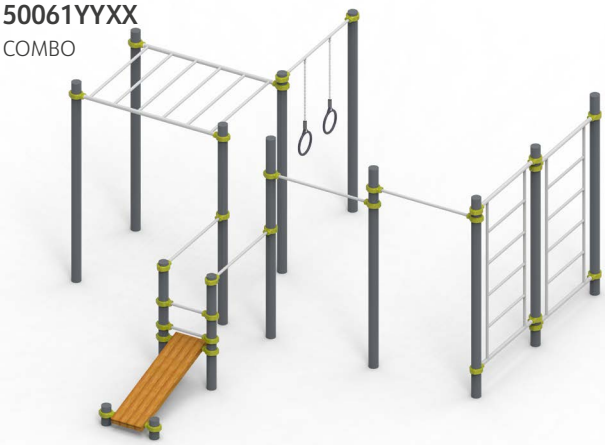


50054YYXX
COMBO BARRA DE MONOS,
SERPIENTE, REMO, FLEXIONES,
SUECAS, DOMINADAS,
PARALELAS Y BANCO



REF.				
50054YYXX	74,88	629x514	242	18
50060YYXX	44,88	565x266	252	10
50061YYXX	65,46	565x529	252	10
50053YYXX	51,04	554x463	237	8
50072YYXX	46,30	463x422	237	8

50060YYXX
COMBO BARRA DE
MONOS, ANILLAS,
FONDOS Y BANCO



50064YYXX
COMBO BARRA DE MONOS, BARRA SUECA, PARALELAS, BANCOS, BARRA DOMINADAS Y ANILLAS



50057YYXX
COMBO BARRAS SUECAS Y DOMINADAS



50062YYXX
COMBO BARRAS SUECAS, DOMINADAS, REMO, FLEXIONES Y BANCO

5007101XX
PLATAFORMA DE SALTO



5007102XX
PLATAFORMA DE SALTO



5007103XX
PLATAFORMA DE SALTO



REF.				
50064YYXX	81,91	903x408	252	23
50055YYXX	58,00	542x529	250	14
50057YYXX	35,55	543x15	242	6
50062YYXX	49,29	736x277	242	6
50069YYXX	34,10	411x148	222	7
5007101XX	9,30	50X30	30	1
5007102XX	9,30	50X30	50	1
5007103XX	9,30	50X30	70	1



50055YYXX
COMBO BARRA DE MONOS PARALELAS, DOMINADAS Y BARRAS SUECAS



50069YYXX
COMBO DE BARRA SUECA, BARRA DE DOMINADAS Y FLEXIONES

50068YYXX
COMBO BARRA DE MONOS, SERPIENTE, SUECA,
ANILLAS, DOMINADAS Y PARALELAS



REF.				
50068YYXX	67,70	599X541	242	18
50070YYXX	58,10	559X306	242	8



50070YYXX
COMBO BARRA SUECA, BANCOS,
ANILLAS Y DOMINADAS

5008101XX
CARTEL GRANDE



5008102XX
CARTEL PEQUEÑO



CONFIGURA TU KINETIC

El sistema constructivo de Kinetic permite una gran versatilidad para componer elementos a partir de las referencias disponibles.

Si buscas una configuración específica que no encuentras en este catálogo, no dudes en contactarnos para pedirnos más información.





ESPACIOS

PARQUE

Los elementos de calistenia de Kinetic son sobrios y elegantes, lo que facilita su integración en distintos entornos y espacios, ya sean áreas naturales o urbanas.

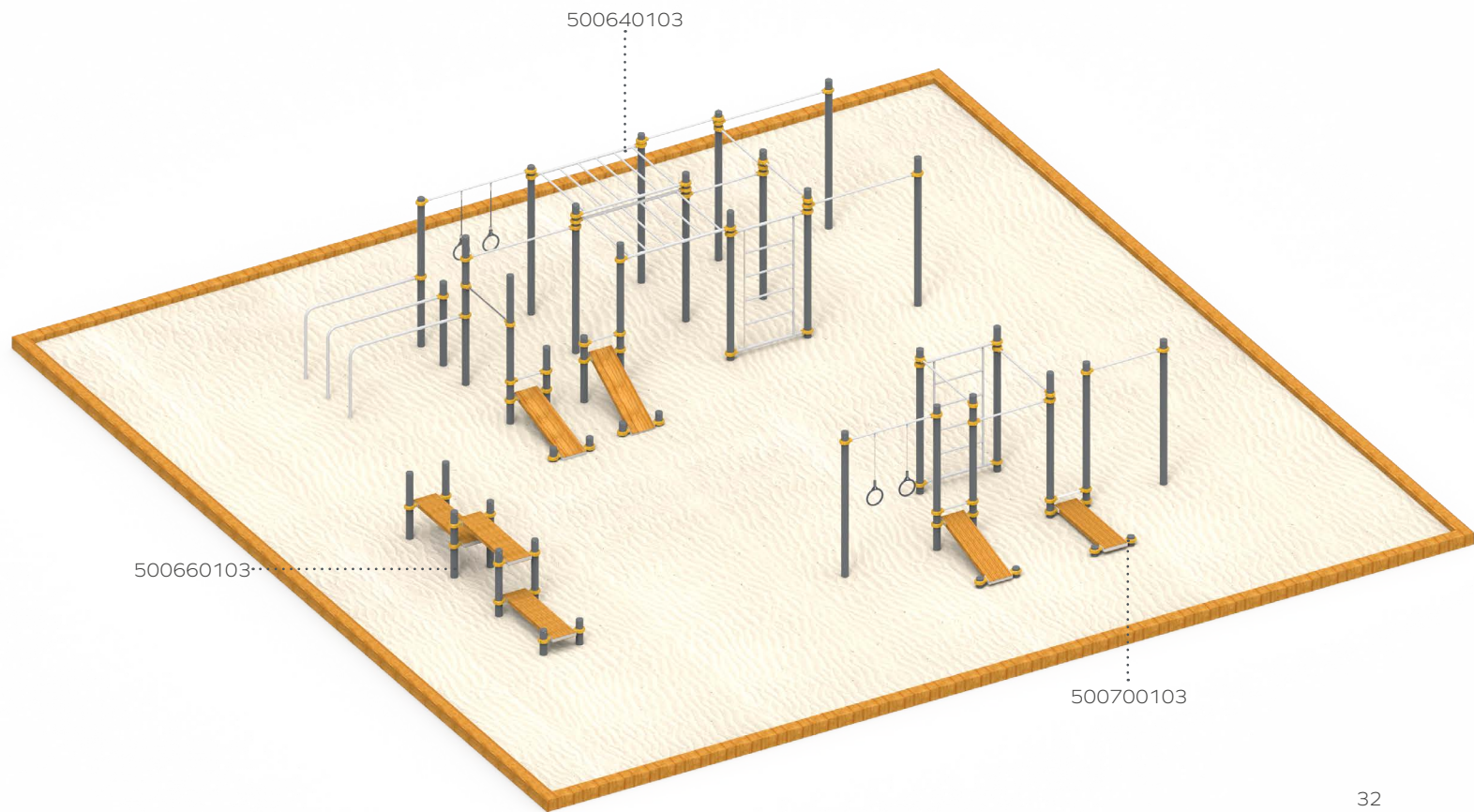
Se pueden usar distintos pavimentos amortiguantes según las necesidades del lugar: garbancillo, corteza de madera, caucho (EPDM) o incluso directamente en la arena de la playa.

A continuación se muestran ejemplos de espacios con elementos del catálogo y posibles entrenamientos que se pueden realizar en ellos. Estos entrenamientos son sólo sugerencias de uso, cada persona es responsable de la utilización de estos equipamientos.



ELEMENTOS

- 500640103: combinación de barra de monos, barra sueca, barras paralelas, bancos de abdominales, barras de dominadas y anillas.
- 500660103: plataformas de salto.
- 500700103: combinación de barras de monos, barra sueca, barras de dominadas, bancos y anillas.



RUTINA NIVEL FÁCIL

REPS	EJERCICIO	
10-15	subida a plataforma con cada pierna	   
10-15	flexiones con apoyo en plataforma	  
10-15	elevaciones de rodillas en barras suecas	  
10-15	fondos en plataforma o barra baja	  
10-15	plancha de brazos + sentadilla con salto a tocar la barra	    
10-15	punteo de glúteos en banco	  
5	dominadas negativas: subida con salto, bajada lenta	   
30" + 30"	apoyo isométrico en anillas + pino en barra sueca	 

REALIZAR 3-4 SERIES

PLAZA



RUTINA NIVEL MEDIO

REPS EJERCICIO

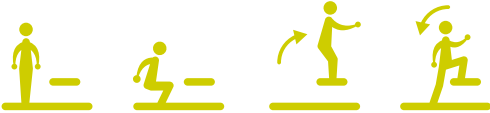
10-15 burpee con salto sobre barra



15-20 flexiones de tronco



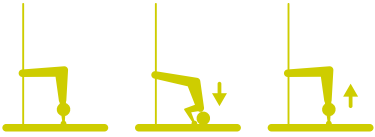
10-15 salto sobre plataforma



10-15 elevación de piernas rectas en barra sueca



8-10 flexiones de pino con apoyo en barra sueca



10-15 flexiones sobre barra baja



8-10 remo en barra de altura media



8-10 dominadas



REALIZAR 3-4 SERIES

ELEMENTOS

- 500520301: combinación de barras de flexiones, barras de dominadas, barra serpiente, banco, anillas y barra sueca.
- 500560301: combinación de bancos de abdominales y barras de flexiones.
- 500710101: plataforma de salto de 30 cm.
- 500710201: plataforma de salto de 50 cm.
- 500710301: plataforma de salto de 70 cm.

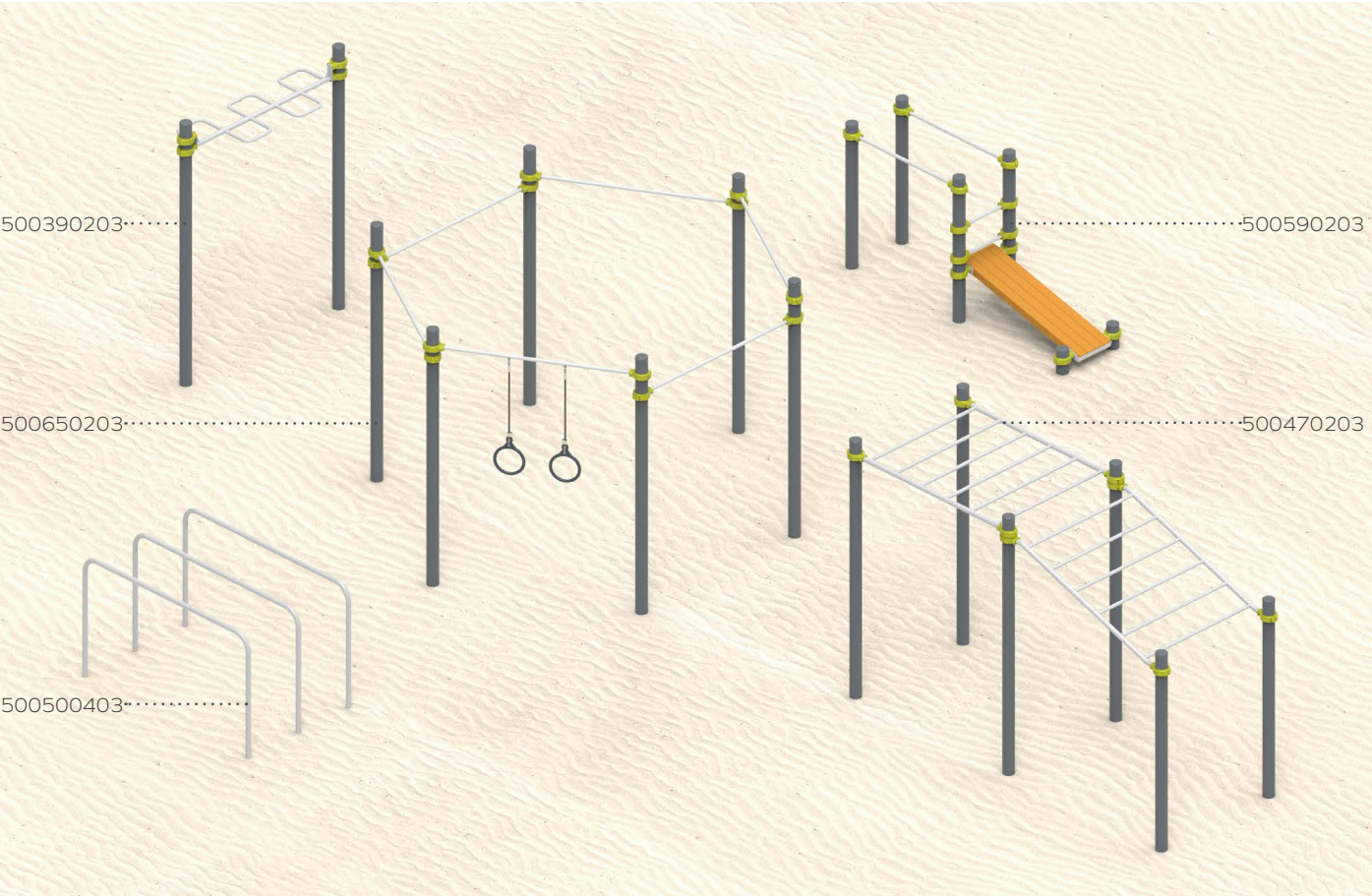


PLAYA



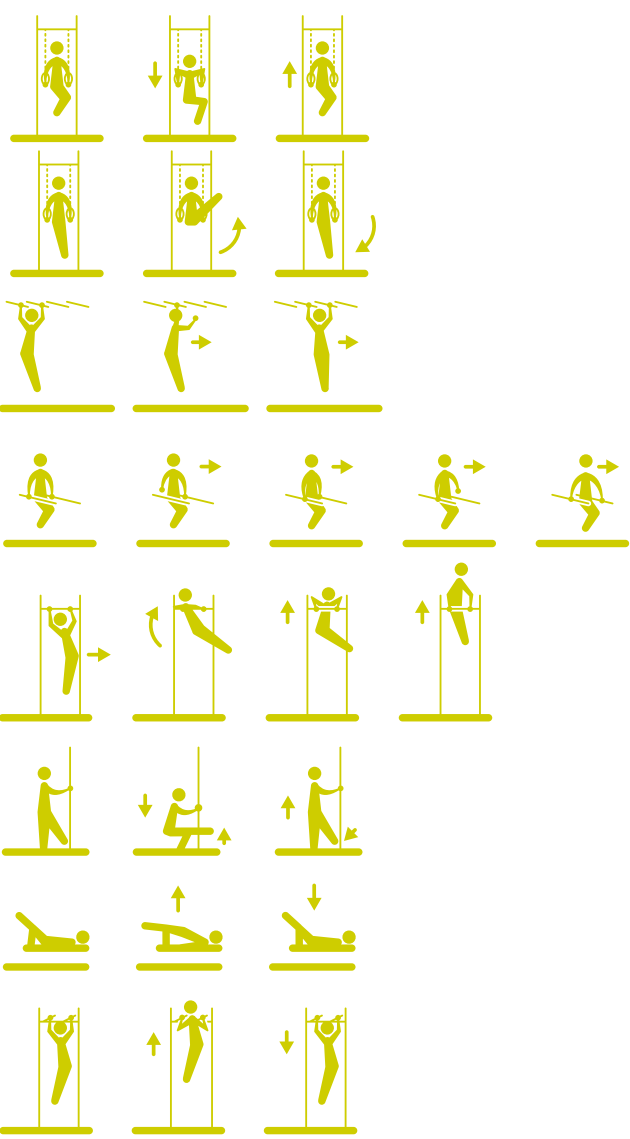
ELEMENTOS

- 500650203: combinación de barras de dominadas y anillas en hexágono.
- 500590203: combinación de banco y barras paralelas.
- 500470203: combinación de barra de monos plana e inclinada.
- 500500403: tres barras paralelas.
- 500390203: barra serpiente.



RUTINA NIVEL ALTO

REPS	EJERCICIO
8-10	fondos en anillas
8-10	elevación de piernas controlada en anillas
1	ida y vuelta en barras de monos
1	ida y vuelta en barras paralelas
5	muscle up
10-12	sentadilla a una pierna con apoyo en barra
20	puente de glúteos con pierna elevada
10	dominadas en barra de serpiente



REALIZAR 3-4 SERIES





Galopín

playing dreams

www.galopin.es

info@galopin.es

+34 981 68 80 70

Alderaan

Playgrounds

www.alderaan.com.uy

hola@alderaan.com.uy