



OUTDOOR PRO GYM

INTRODUCCIÓN

En el año 2005 llegaron a Europa los Equipos biosaludables para Adultos y, por primera vez, las personas mayores contaban con aparatos para realizar algún tipo de ejercicio o estiramiento especialmente diseñados para ellas.

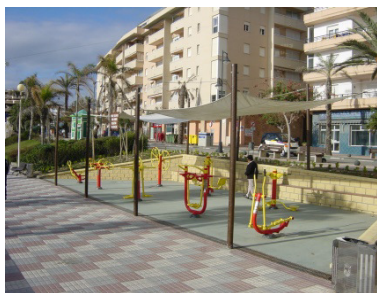
También por primera vez se sacaban los equipos y ejercicios de los gimnasios y se acercaban a la gente creando entornos en los que poder realizar un pequeño trabajo físico.

Estos equipos se pueden instalar sobre cualquier superficie:

- Tierra.
- Hormigón.
- Suelo de seguridad.
- Arena de playa.
- Etc...

Y en cualquier sitio:

- Parques públicos.
- Playas.
- Residenciales.
- Residencias de mayores y centros de día.
- Etc...

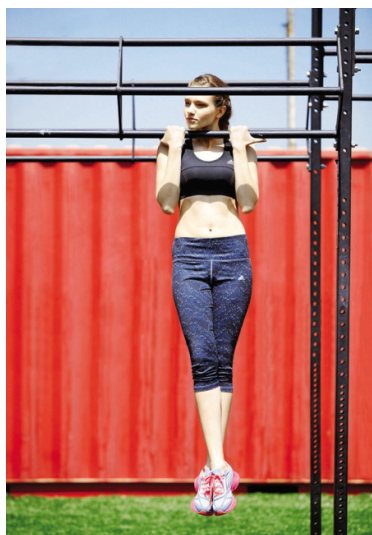




Fruto de este trabajo previo realizado desde 2005, en 2016 nos encontramos con nuevos equipos y un nuevo concepto que llamamos Street Workout (o Calistenia).

La entrada del Street Workout ha sido la evolución lógica de los Biosaludables.

Ahora los equipos ya no están enfocados sólo a personas mayores, sino también a gente más joven y con mejor condición física.



EN 2022 TOCA UNA NUEVA EVOLUCIÓN

Los equipos mejoran, las instalaciones aumentan y el alcance de las mismas llega a todos los niveles, no sólo de edad, sino también de condición física.

Esta nueva evolución son los **OUTDOOR PRO GYM**.

Equipos complementarios a los Biosaludables y los Street Workout que se pueden instalar junto a éstos pero también de forma independiente.

Equipos pensados para trabajar con cargas que se pueden variar gracias al sistema de variación de peso.

Equipos pensados para ser usados por una gran cantidad de personas sin importar la condición física y que se pueden utilizar de forma complementaria a otras actividades físicas como el footing, el running, la natación o simplemente pasear.





EXTENSION CUADRICEPS TXJ-LL001



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Extensión de cuádriceps

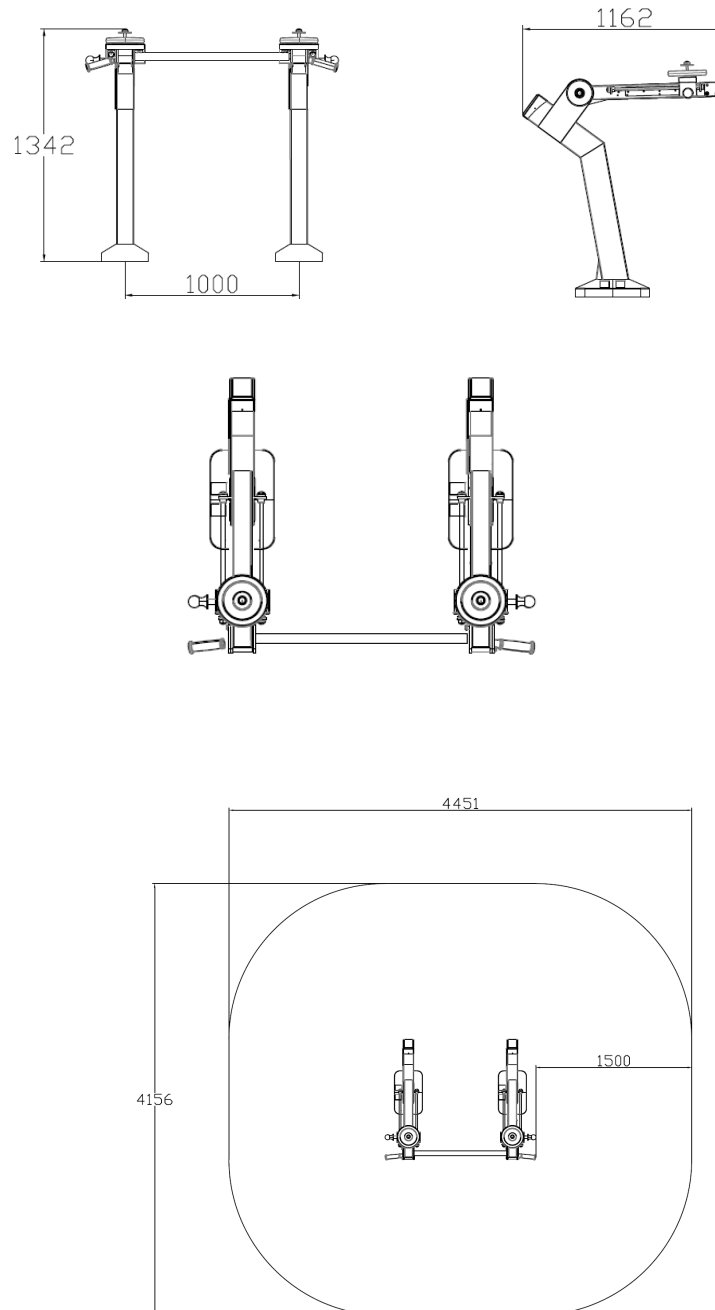
Referencia: TXJ-LL001

Medidas (mm): 1418x1160x1345

Peso neto: 130Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos abdominales, oblicuos, cuádriceps, gemelos e isquiotibiales.

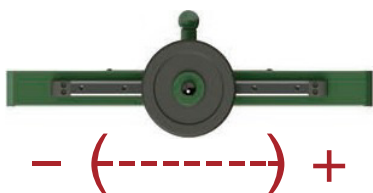
Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el movimiento de sentarse sin arquear la espalda.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

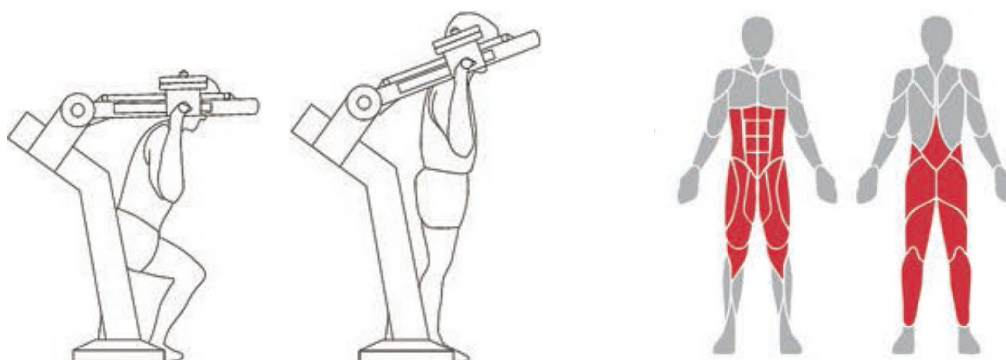
Realizar el movimiento sin flexionar completamente las rodillas.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





CONTRACTORA PECTORAL TXJ-LL002



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Contractora pectoral

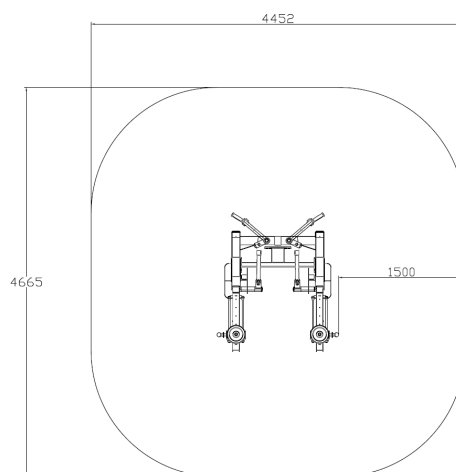
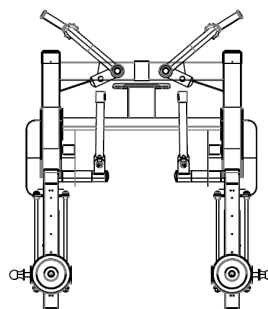
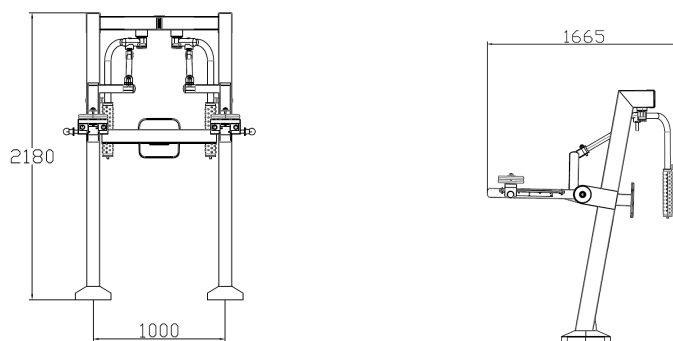
Referencia: TXJ-LL002

Medidas (mm): 1670x1350x2180

Peso neto: 230Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps y serrato anterior.

Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el ejercicio sin forzar.

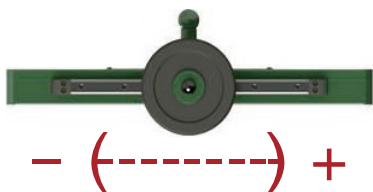
Coloque la espalda pegada al respaldo y los pies separados a la altura de los hombros.

Coloque las manos en las empuñaduras y cierre los brazos lo máximo que pueda.

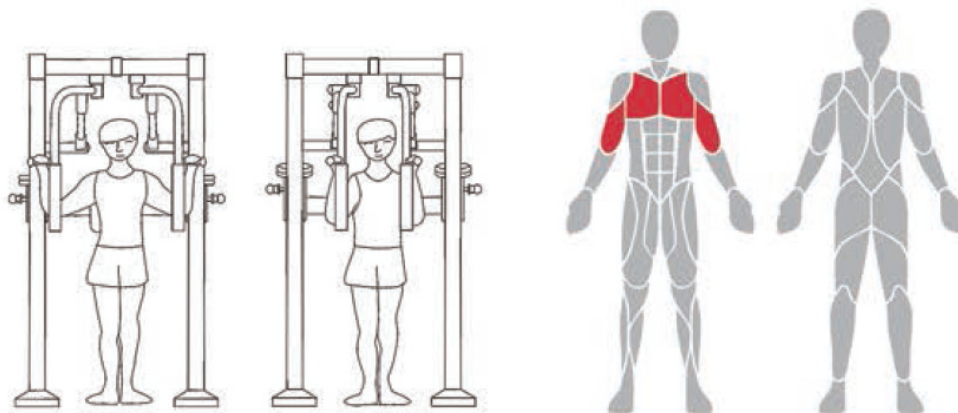
Realizar el ejercicio controlando siempre que el movimiento sea suave. Si no consigue controlar el movimiento, varíe la intensidad de la carga.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





PRENSA PARA 1-2 PIERNAS TXJ-LL003



DATOS TÉCNICOS

Nombre: prensa para 1/2 piernas

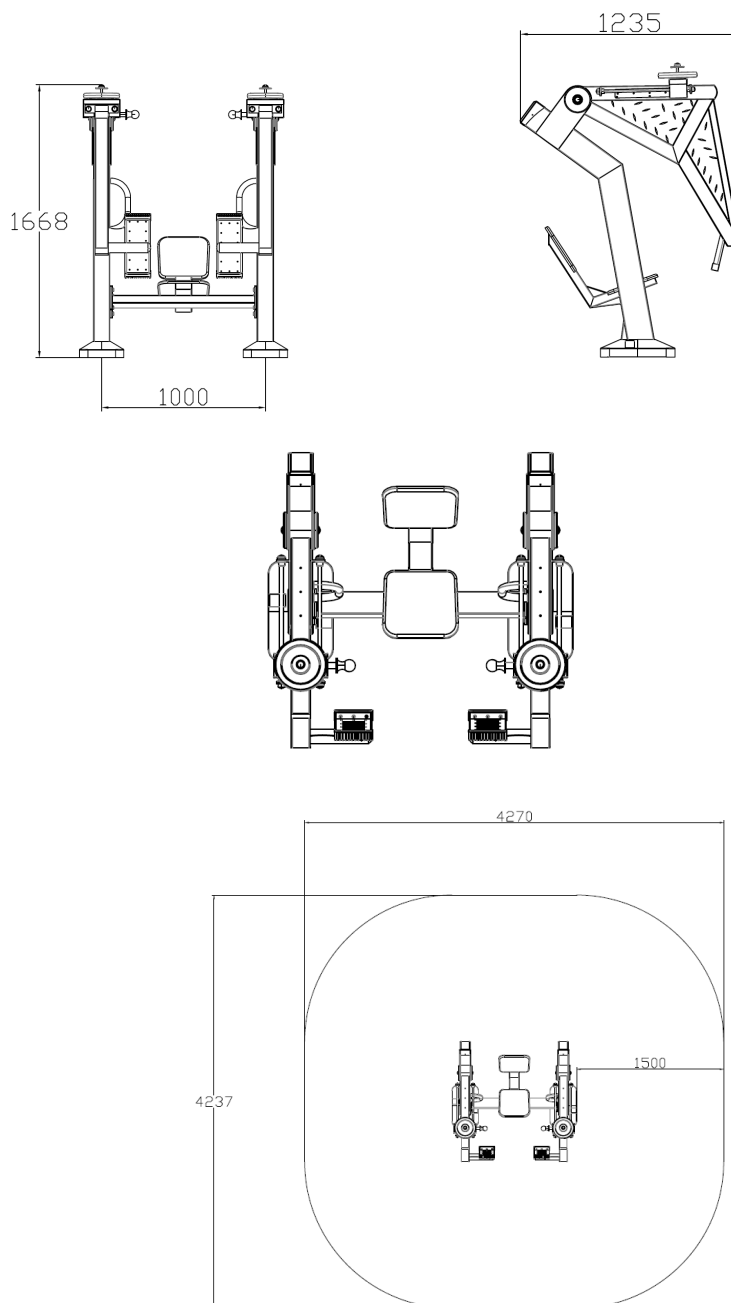
Referencia: TXJ-LL003

Medidas (mm): 1282x1270x1690

Peso neto: 150Kg

Nota: Carga ajustable en cada pierna

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos abdominales, oblicuos, cuádriceps, gemelos e isquiotibiales.

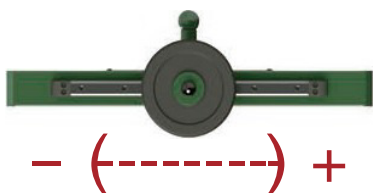
Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el movimiento de sentarse sin arquear la espalda.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

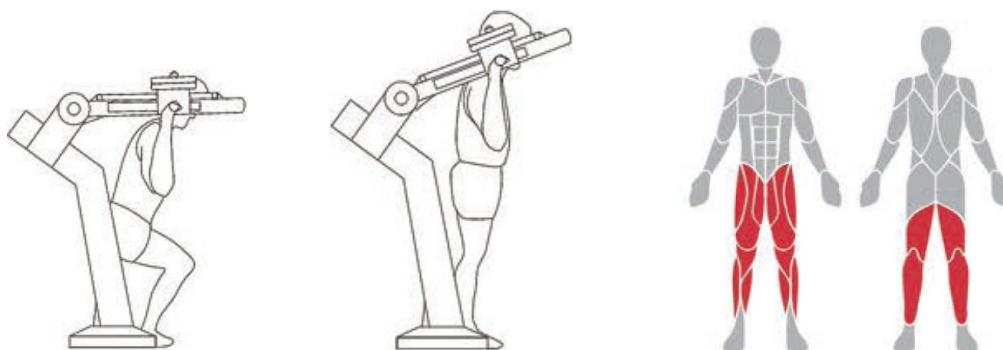
Realizar el movimiento sin flexionar completamente las rodillas.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





ENCOGIMIENTO ABDOMEN TXJ-LL004



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Encogimiento de abdomen

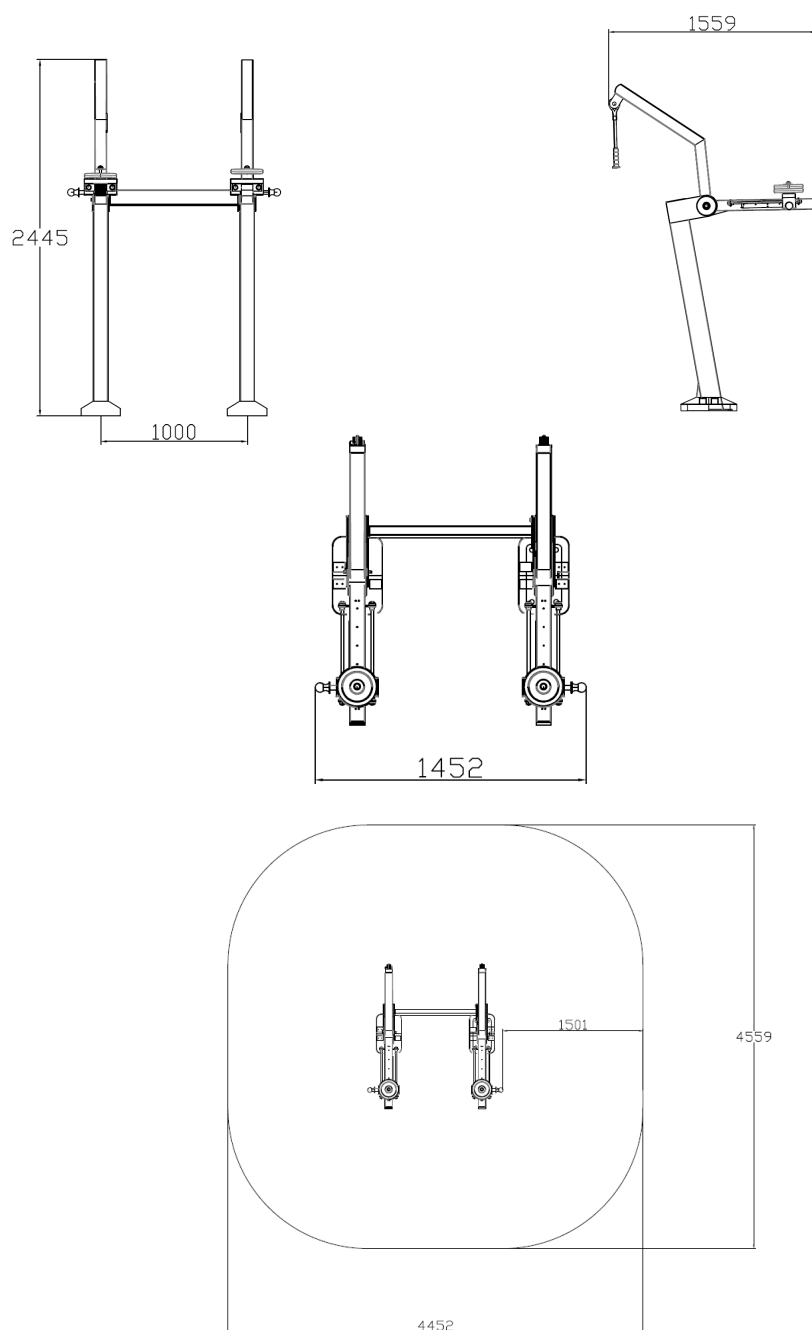
Referencia: TXJ-LL004

Medidas (mm): 2080x1200x2400

Peso neto: 160Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los bíceps, tríceps, músculos abdominales, oblicuos, cuádriceps, gemelos, isquiotibiales y aductores.

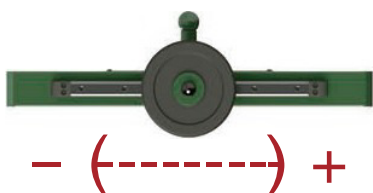
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

Realizar el ejercicio controlando el movimiento y sin flexionar las rodillas.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.

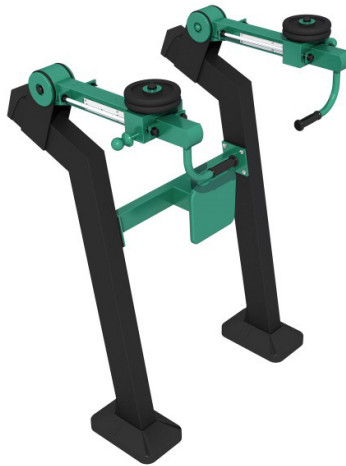


ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





ELEVACIONES FRONTALES DELTOIDES TXJ-LL005



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Elevaciones frontales deltoides

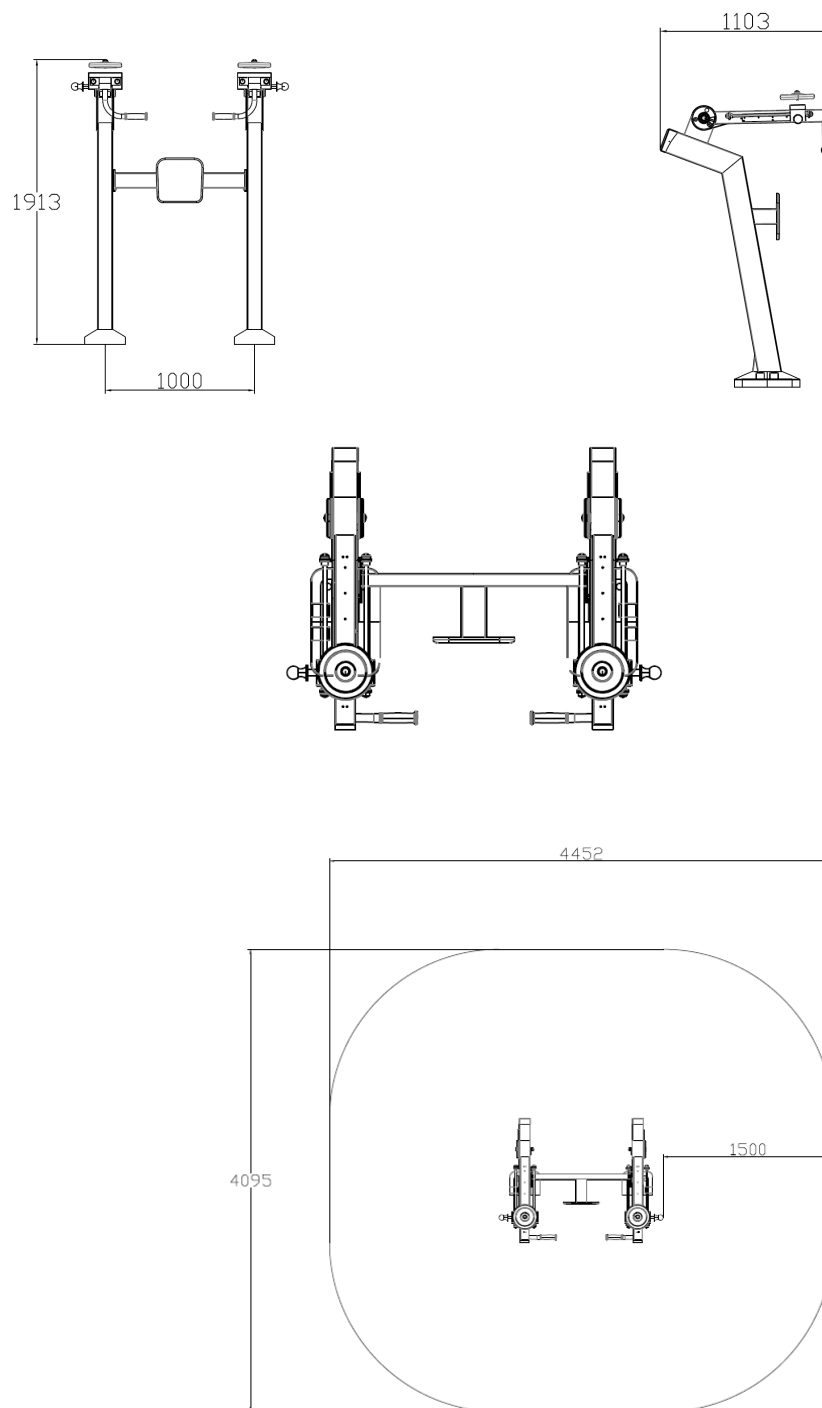
Referencia: TXJ-LL005

Medidas (mm): 1103x1270x1915

Peso neto: 165Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps, tríceps, serrato anterior y trapecio.

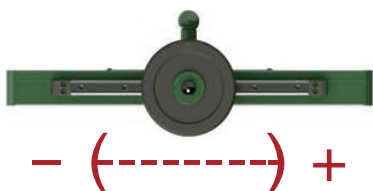
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros y pegue la espalda al soporte-guía.

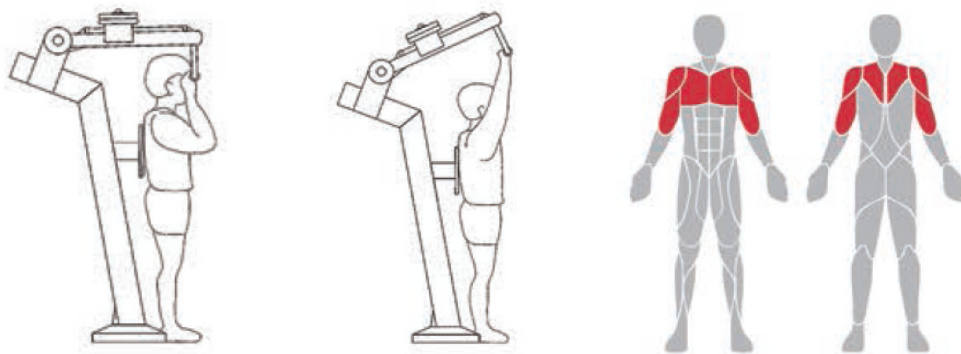
Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin separar la espalda del soporte-guía ni arquearla.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





PRESS SUPERIOR PECTORAL TXJ-LL006



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Press superior pectoral

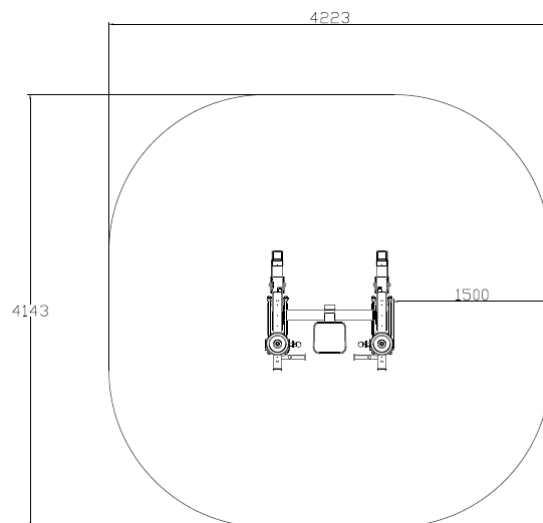
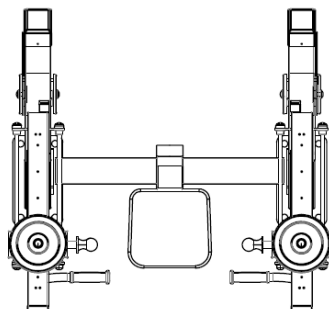
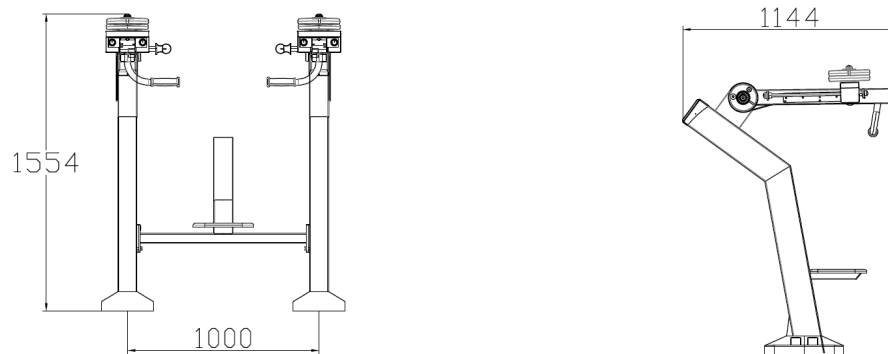
Referencia: TXJ-LL006

Medidas (mm): 1147x1270x1555

Peso neto: 170Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps, tríceps, serrato anterior y trapecio.

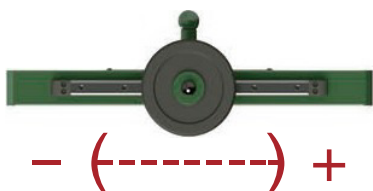
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros y pegue la espalda al soporte-guía.

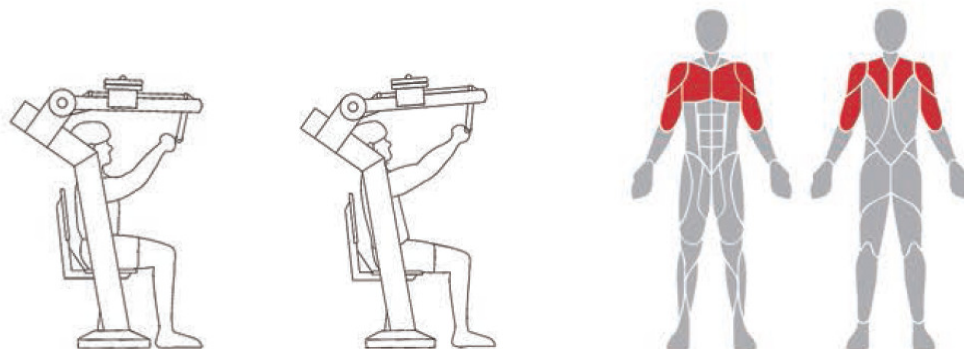
Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin separar la espalda del respaldo ni arquearla.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





ELEVACIONES PARA GEMELO TXJ-LL007



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Elevaciones para gemelo

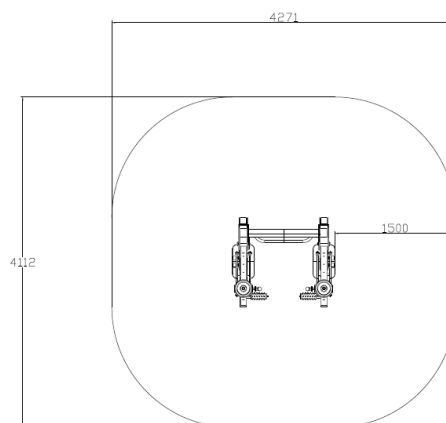
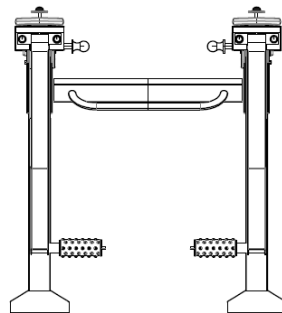
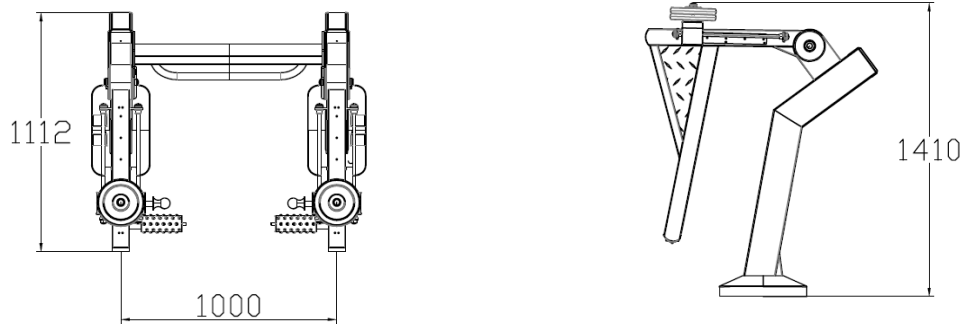
Referencia: TXJ-LL007

Medidas (mm): 1112x1350x1414

Peso neto: 155Kg

Nota: Carga ajustable en cada pierna

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los gemelos, aductor mayor, bíceps femoral, isquiotibiales y glúteo mayor.

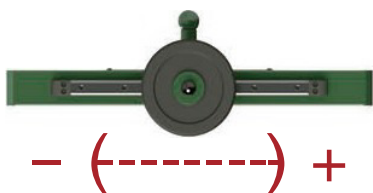
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Colóquese frente al equipo con los pies separados a la altura de los hombros y sujétese a la barra con ambas manos. Ponga el gemelo a la altura del rodillo y empuje hacia atrás.

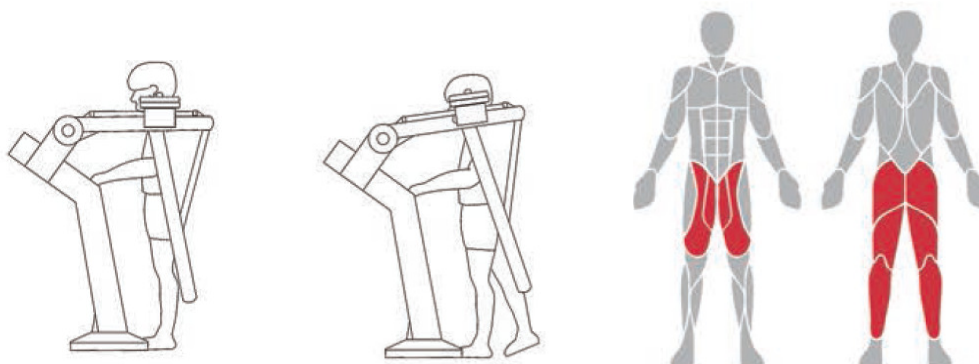
Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin arquear la espalda ni doblar las rodillas.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





REMO PARA ESPALDA TXJ-LL008



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Remo para espalda

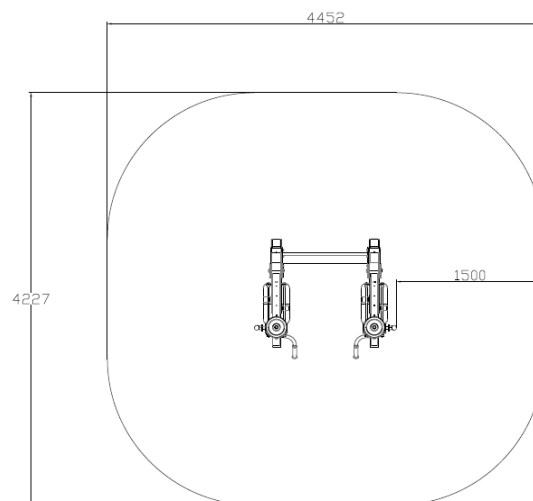
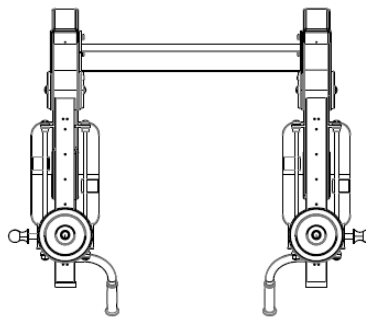
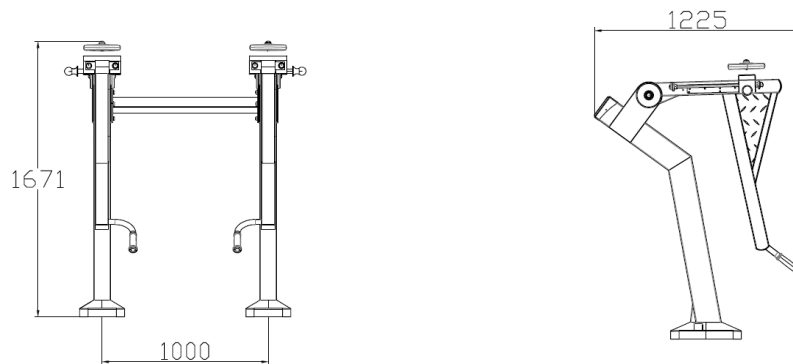
Referencia: TXJ-LL008

Medidas (mm): 1227x1270x1677

Peso neto: 150Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps, tríceps, serrato anterior y trapecio.

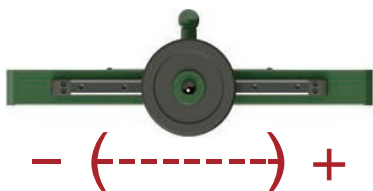
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

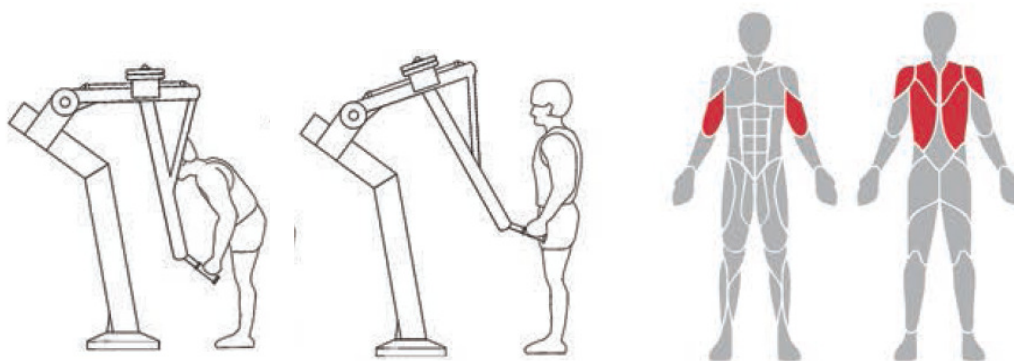
Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin flexionar las rodillas e intentando no arquear la espalda.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

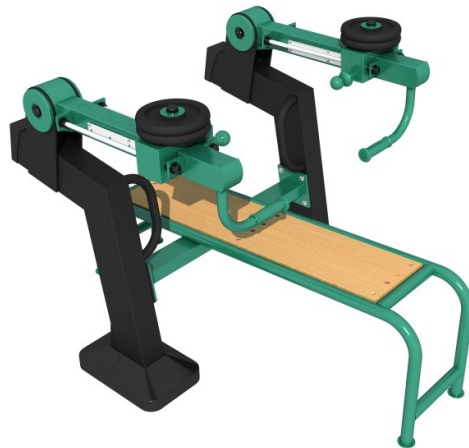
Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES



PRESS DE BANCA TXJ-LL009



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Press de banca

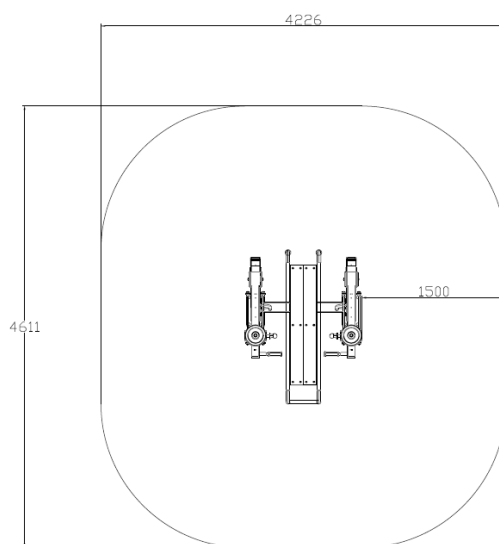
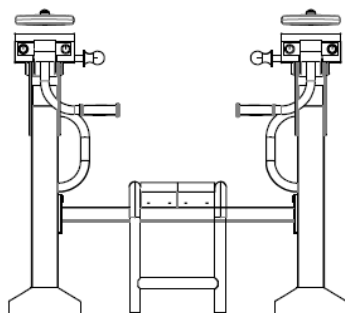
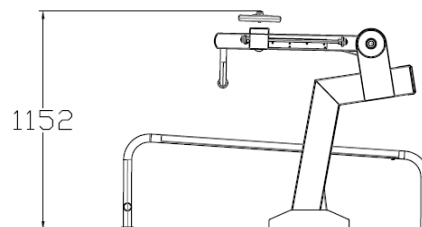
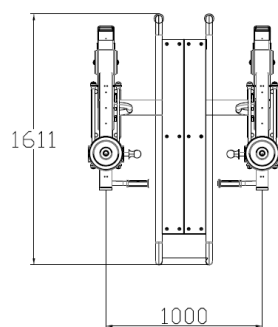
Referencia: TXJ-LL009

Medidas (mm): 1620x1270x157

Peso neto: 160Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps, tríceps, serrato anterior.

Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

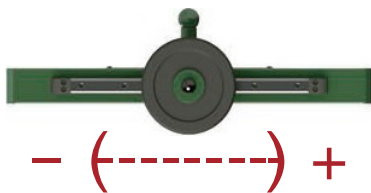
Colóquese sobre el banco con los pies correctamente apoyados en el suelo.

Sujete las empuñaduras y suba el peso.

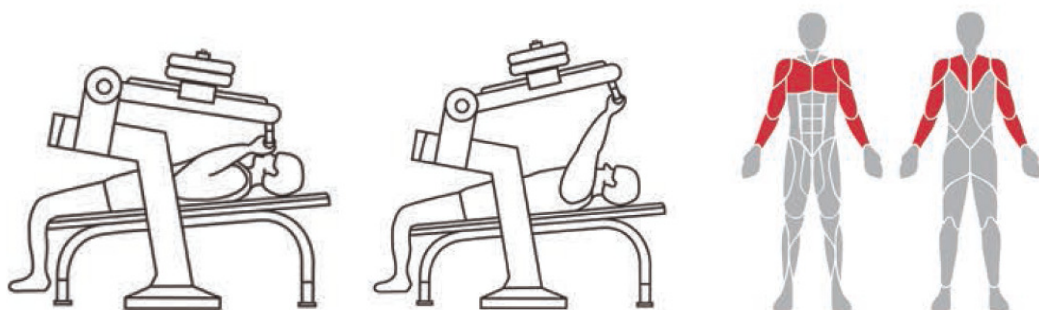
Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin arquear la espalda sobre el banco ni levantar los pies del suelo.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





LL-SD001 Y LL-SD002 MARQUESINAS



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Marquesina individual (LL-SD001) o doble (LL-SD002)

Referencia: LL-SD001 // LL-SD002

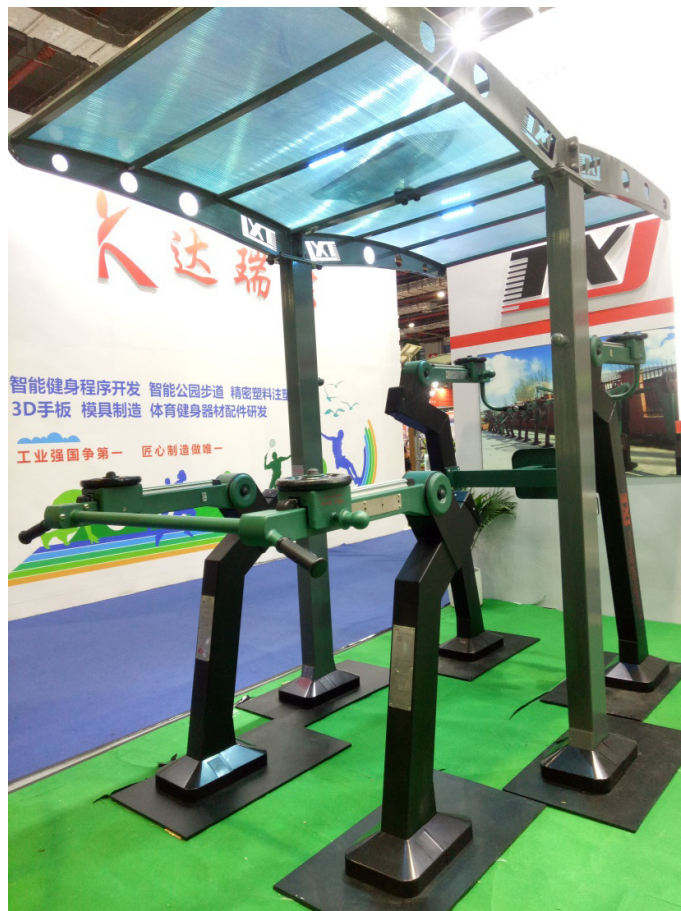
Medidas (mm): 2000X2000X2500 (LL-SD001) // 4000X2000X2500 (LLSD-002)

Peso neto: 130Kg (LL-SD001) // 180Kg (LL-SD002)

INSTRUCCIONES

Marquesina (opcional) individual o doble diseñadas para ayudar proteger los equipos de las inclemencias climatológicas.

Disponen de panel solar y luz LED de alta intensidad.



CERTIFICADO EN 16630: 2015

ZERTIFIKAT ◆ CERTIFICATE ◆ 認證證書 ◆ CERTIFICADO ◆ CERTIFICAT



Product Service

C E R T I F I C A T E

No. Z2 18 05 85339 005

Holder of Certificate: Sanhe City Tianxingjian Sporting Goods Co., Ltd.

Dashizhuang Village, Huangtuzhuang Town
065299 Sanhe City, Langfang, Hebei Province
PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Production Facility(ies):

85339

Certification Mark:



Product:

Fitness Equipment
Outdoor Fitness Equipment

Model(s):

TXJ-LL001, TXJ-LL002, TXJ-LL003, TXJ-LL004, TXJ-LL005
TXJ-LL006, TXJ-LL007, TXJ-LL008, TXJ-LL009

Parameters:

TXJ-LL001 Squat
Net Weight(kg) :132
Length×Width×Height(mm) :1400×1098×1578
Max. Falling Height(mm) :0
Max. Load(Kg) per Unit :150

See attachment for detail of all models

Tested according to: EN 16630:2015

The product was tested on a voluntary basis and complies with the essential requirements. The certification mark shown above can be affixed on the product. It is not permitted to alter the certification mark in any way. In addition the certification holder must not transfer the certificate to third parties. See also notes overleaf.

Test report no.: 883001804201

Valid until: 2023-05-27

Chen Tian

Date, 2018-05-28

(Tian Chen)

Page 1 of 2

