

# ESCALERA VERTICAL



## DESCRIPCIÓN GENERAL

La escalera vertical es una herramienta de calistenia versátil y efectiva que permite trabajar todos los grupos musculares del cuerpo, incluyendo los abdominales, brazos, piernas, pectorales, espalda y hombros. Al utilizarlas en espacios de alto tráfico como plazas, se puede mejorar la fuerza, el equilibrio y la coordinación del cuerpo de forma segura y efectiva. Además, su uso regular contribuye a tonificar y endurecer los músculos, mejorar la postura y la flexibilidad, así como aumentar la resistencia cardiovascular y respiratoria. Con las barras de salto de calistenia, podrás realizar una gran variedad de ejercicios adaptados a tu nivel de habilidad y objetivos de entrenamiento.



DIMENSIONES	
LARGO 5cm	ANCHO 110cm
ALTO 210cm	

### ACTIVIDADES DE USO



Elongación



Calistenia



Vida Sana

EDAD



+12 Años

ÁREA DE SEGURIDAD



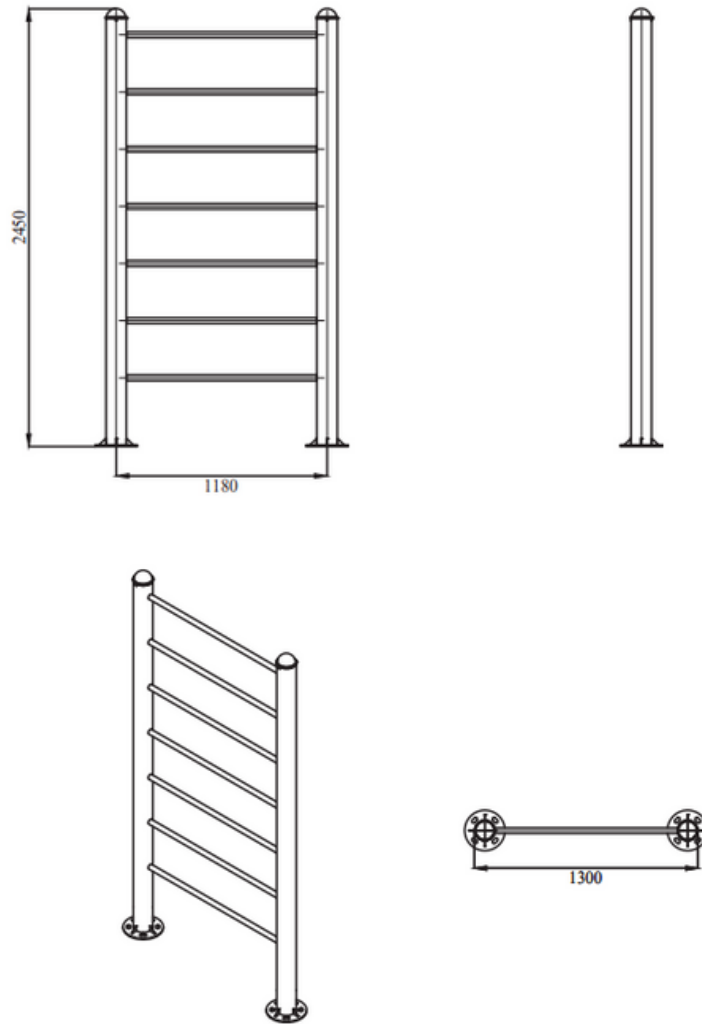
155cm largo x  
260cm ancho

CAPACIDAD



1 Persona

## ESCALERA VERTICAL



### MATERIALIDAD

Su poste galvanizado vertical es de 114 mm de Ancho y 3 mm de grosor y su poste galvanizado horizontal es de 32 mm de Ancho y 2.5 mm de grosor.

La escalera Vertical está fabricada en acero galvanizado y cuenta con pintura sellada electrostáticamente al horno.

### FUNCIONES

Subir escaleras es una actividad aeróbica muy eficaz que permite trabajar los músculos de las piernas y los brazos, mejorar la frecuencia cardíaca y la capacidad pulmonar.