
MEMORIA VALORADA

ADECUACIÓN DE ESPACIO PARA CIRCUITO DE CALISTENIA Y APARATOS BIOSALUDABLES PARA MAYORES, EN ISLALLANA (LA RIOJA)



PROMOTOR

EXMO. AYUNTAMIENTO DE NALDA E ISLALLANA

ARQUITECTA

Dña. ANA GIMÉNEZ TRE
(Colegiada nº 876 en el COAR)

estudio2AR
arquitectura y urbanismo

C/ Caballerías nº 37, 2ª planta oficina 6
26001 LOGROÑO (LA RIOJA)
www.estudio2ar.com

LOGROÑO, JULIO DE 2025

ÍNDICE

	Pág.
1 OBJETO DE LA MEMORIA VALORADA	1
2 ANTECEDENTES	1
3 DATOS DEL PROMOTOR Y DEL AUTOR.....	1
4 EMPLAZAMIENTO Y DESCRIPCIÓN DE LA ZONA	1
5 SITUACIÓN ACTUAL.....	2
6 DESCRIPCIÓN DE LAS OBRAS	3
6.1 APARATOS BIOSALUDABLES PARA PERSONAS MAYORES	3
6.2 CIRCUITO DE CALISTENIA	5
7 PROGRAMACIÓN DE LAS OBRAS.....	8
8 PRESUPUESTO	8
9 CONSIDERACIONES FINALES.....	9

MEDICIONES Y PRESUPUESTO

PLANOS

FICHAS TÉCNICAS DE LOS EQUIPOS

BIOSALUDABLES PARA MAYORES

-SILLÓN DE PLÁSTICO RECICLADO CON BICICLETA

-BICICLETA DE BRAZOS

CALISTENIA

-CONJUNTO OSA MENOR

-PARALELAS 1200

-POTRO DOBLE

-BANCO DE ABDOMINALES

-BARRA DE DOMINADAS

1 OBJETO DE LA MEMORIA VALORADA

Se redacta la presente Memoria Valorada, para definir, cuantificar, presupuestar y representar gráficamente la obra de ADECUACIÓN DE ESPACIO PARA CIRCUITO DE CALISTENIA Y APARATOS BIOSALUDABLES PARA MAYORES, EN ISLALLANA (LA RIOJA).

2 ANTECEDENTES

Por parte del Excmo. Ayto de Nalda e Islallana se desea adecuar un espacio para calistenia integrado con un espacio biosaludable para la mejora del tono físico de las personas mayores. La zona en su conjunto promoverá el deporte y un estilo de vida saludable, de una manera intergeneracional, permitiendo el uso y disfrute de diferentes elementos de ejercicio físico.

La inversión prevista queda amparada por el *proyecto C26.I02.P03*, destinado a la creación de una red de promotores de la actividad física en las zonas rurales. Siendo necesario presentar una memoria económica justificativa de la inversión, razón por la que se redacta este documento.

3 DATOS DEL PROMOTOR Y DEL AUTOR

Promotor:

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE NALDA E ISLALLANA, con C.I.F. P-2610400-J y domicilio en Plaza de la Tela Nº5, C.P. 26190, Nalda (La Rioja).

Autor:

Dña. ANA GIMÉNEZ TRE, con N.I.F.-16594008-Z, Colegiada con el Nº 876 en el Colegio Oficial de Arquitectos de La Rioja.

4 EMPLAZAMIENTO Y DESCRIPCIÓN DE LA ZONA

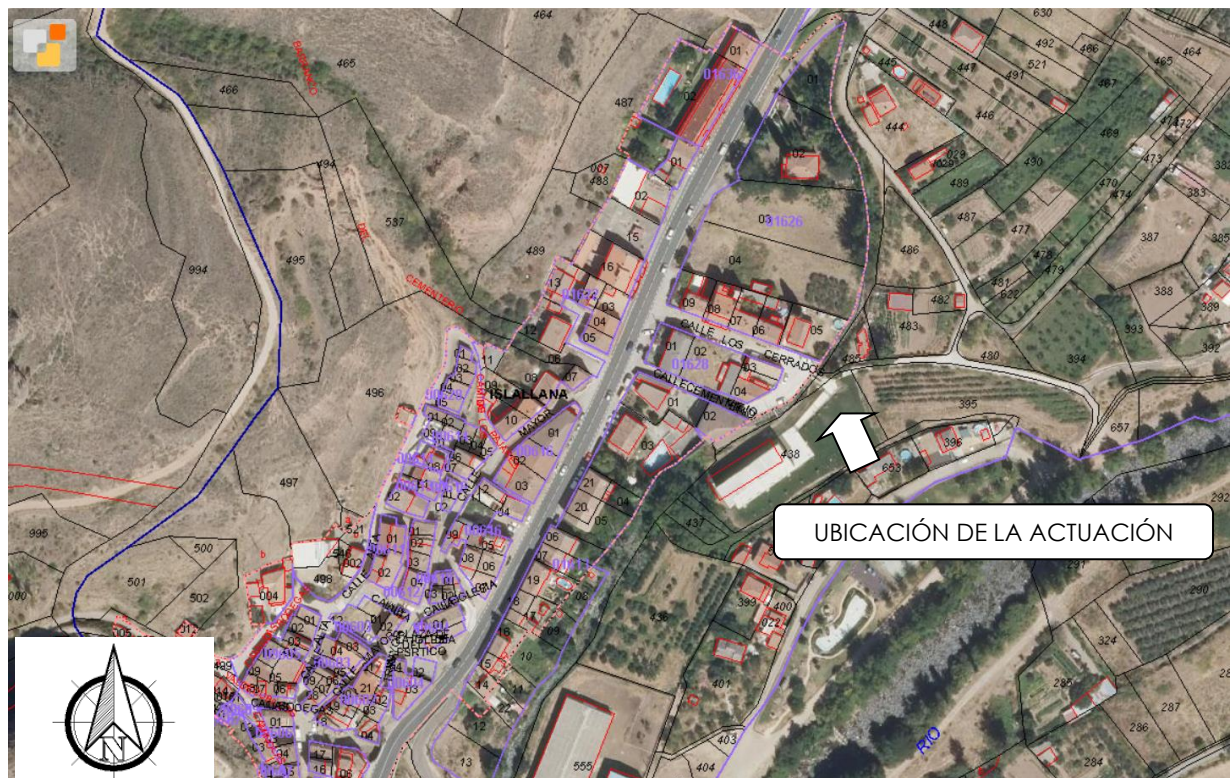
La adecuación de espacio prevista para parque de calistenia y aparatos biosaludables para personas mayores se realizará en la Parcela Catastral de datos:

REFERENCIA PARCELA CATASTRAL 26104A01500438

POLÍGONO 15 **PARCELA** 438

ISLALLANA, NALDA (LA RIOJA)

SUPERFICIE: 2.596 M²



Ubicación de la actuación proyectada en el casco urbano de Islallana.

Fuente: <http://www.sedecatastro.gob.es/>

Siendo las Coordenadas de Ubicación:

DATUM: ETRS89

LATITUD: 42° 19,30,13'' N

LONGITUD: 2° 30' 48,18'' W

COORD.X (m): 540.094,71

COORD.Y (m): 4.685.980,30

Altitud (m): 565,79 M

Se trata de un espacio comunitario deportivo y saludable, provisto de abundante zona verde, frontón y rocódromo, en un entorno natural, muy tranquilo y seguro.

5 SITUACIÓN ACTUAL

El espacio a adecuar para calistenia y aparatos biosaludables para personas mayores se encuentra actualmente encespedado. El acceso desde la zona de viviendas se realiza directamente mediante un vial de reciente construcción.

Fotografías del estado actual:



Fot.1 Vista del emplazamiento desde el oeste



Fot.2 Vista desde el este



Fot.3 Vista desde el norte hacia el sur y calle de acceso a la parcela

6 DESCRIPCIÓN DE LAS OBRAS

6.1 APARATOS BIOSALUDABLES PARA PERSONAS MAYORES

En primer lugar se procederá al movimiento de tierras necesario para la instalación del pavimento de acceso hasta los propios aparatos. Se configurará un pasillo en tarima ranurada en la totalidad de su superficie (Clase 3 de resbaladicidad, exigible para zonas exteriores, según el Documento Básico SUA 1. Seguridad frente al riesgo de caídas). La tarima tendrá espesor de 40 mm. y se anclará al terreno mediante rastrelado también en madera. Se macizarán con la propia tierra del terreno todos los espacios huecos para conseguir la máxima estabilidad del nuevo acceso. Su realización en madera permitirá una integración perfecta en la zona encespedada, a la vez que permitirá a las personas mayores un acceso cómodo y seguro hasta los aparatos de ejercicios, evitando las irregularidades que pueda tener el jardín o humedades.

Se instalarán los siguientes equipos:

Sillón en plástico reciclado con bicicleta

Se trata de un equipo con alta aceptación por los usuarios en este tipo de espacios, tanto por su facilidad de uso como por sus virtudes sobre el tono físico. Permite realizar ejercicio de pedaleo para movilizar caderas, rodillas y tobillos y mejorar la fuerza de las piernas y la capacidad

cardio-respiratoria. Realizado en acero galvanizado, acero y plástico reciclado, con pictograma explicativo de uso en tablero de PEAD.

Se colocará sobre una pequeña solera de hormigón de tamaño 1,40 x 1,40 m. en HM-20 y 15 cm. espesor, que lo mantendrá en perfectas condiciones de salubridad y limpieza para su uso, aislado de la humedad del terreno. Hasta él se accederá cómodamente por el vial de tarima.



**Ver resto de características en ficha técnica que se adjunta.*

Bicicleta de brazos

Este equipo se combinará perfectamente con el anterior, ya que permite realizar ejercicios de flexión y extensión de codos y hombros. Realizado en acero galvanizado, tablero de polietileno de alta densidad, libre de mantenimiento y antigraffiti, con instrucciones de uso grabadas.

Se colocará sobre una pequeña solera de hormigón de tamaño 1,40 x 1,40 m. en HM-20 y 15 cm. espesor, que lo mantendrá en perfectas condiciones de salubridad y limpieza para su uso, aislado de la humedad del terreno. Hasta él se accederá cómodamente por el vial entarimado.



**Ver resto de características en ficha técnica que se adjunta.*

El espacio de calistenia estará dotado de un cartel informativo con aspectos básicos en materia de seguridad para el uso responsable y disfrute de los diferentes equipos.

6.2 CIRCUITO DE CALISTENIA

En primer lugar se procederá a realizar el movimiento de tierras necesario para lograr la planeidad adecuada del terreno, para la correcta colocación de los equipos. Se realizará un ligero desmonte en la zona norte y se terraplenará en la sur, compactando adecuadamente el material. A continuación se realizará la excavación de la cimentación de los equipos, consistente en zapatas de hormigón HM-20 de características y dimensiones indicadas en las fichas técnicas de los equipos sobre las que se anclarán las barras verticales de cada uno de ellos.

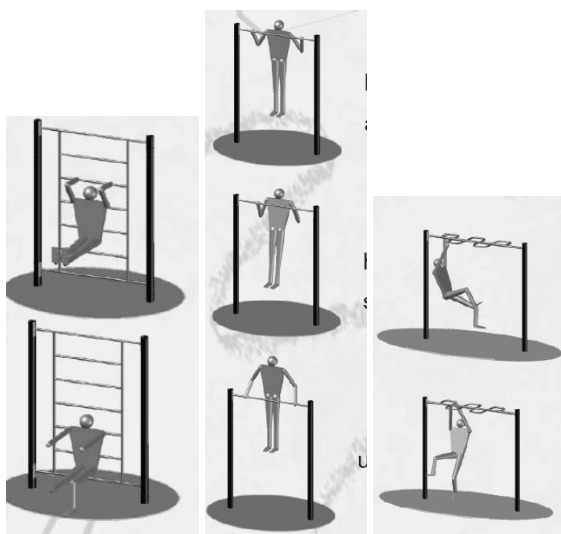
Perimetralmente el espacio de calistenia se delimitará respecto a la zona ajardinada con traviesas de pino, que además contendrán la arena del foso. El acceso al espacio de calistenia se podrá realizar directamente desde la calle de acceso a través de una escalera realizada también en madera que salvará el desnivel del talud existente.

Los equipos del circuito a instalar serán los siguientes:

Conjunto osa menor



Formado por tres subestructuras metálicas que permiten al usuario utilizarlo en diferentes maneras. Orientado al desarrollo de fuerza y musculación. Permite una gran combinación de ejercicios para el desarrollo de diferentes músculos: espalda y hombros, pectorales, bíceps, antebrazos, abdomen, tren superior en general, etc.



**Ver resto de características en ficha técnica que se adjunta.*

Paralelas 1200

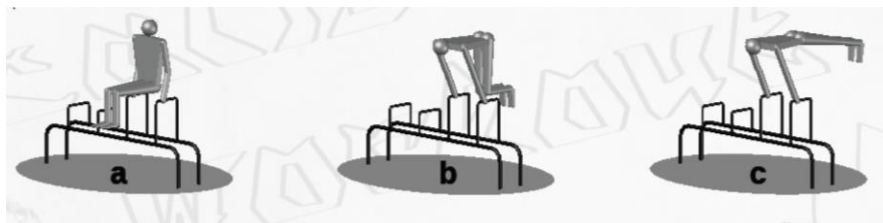
Formada por cuatro postes y dos barras transversales. Orientado a trabajar el tren superior y ciertos músculos del tren inferior. Permite una gran variedad de ejercicios:



**Ver resto de características en ficha técnica que se adjunta.*

Potro Doble

Formado por tres pares de barras. Uno hace de estructura base para los otros dos con forma de anilla. Orientado al desarrollo del tren superior y ciertos músculos del inferior. Algunos de los ejercicios que permite:



**Ver resto de características en ficha técnica que se adjunta.*

Banco de abdominales



Está formado por dos pares de postes verticales y una estructura soporte que permite al usuario utilizarlo de diferentes formas. Especialmente permite el desarrollo de abdominales y pectorales. Algunos ejercicios que se realizan con el banco de abdominales son:



**Ver resto de características en ficha técnica que se adjunta.*

Barra de dominadas



Formada por dos postes y un conjunto de barras entre medio, que permiten un mejor agarre. Permite a los usuarios realizar una variedad de ejercicios enfocados al desarrollo y tonificación de la parte superior del tronco (espalda, brazos y abdomen).

El espacio de calistenia estará dotado de un cartel informativo con aspectos básicos en materia de seguridad para el uso responsable y disfrute de los diferentes equipos.

7 PROGRAMACIÓN DE LAS OBRAS

A continuación, se presenta de forma orientativa, el programa de desarrollo de los trabajos a realizar para la ejecución de las obras descritas en la presente Memoria Valorada.

Semanas →	1	2	3
Fase de Obra ↓			
PREPARACIÓN DEL TERRENO	X		
CIMENTACIÓN	X	X	
EQUIPAMIENTO BIOSALUDABLE PARA MAYORES		X	X
CALISTENIA		X	X
PAVIMENTOS Y ACCESOS		X	X
SEGURIDAD Y SALUD	X	X	X
GESTIÓN DE RCD'S	X	X	X

8 PRESUPUESTO

A continuación, se describe, de forma resumida, el presupuesto de ejecución correspondiente a esta Memoria Descriptiva Valorada y que se encuentra recogido en los estadillos adjuntos de Mediciones y Presupuesto.

ADECUACIÓN DE ESPACIO PARA CIRCUITO DE CALISTENIA Y APARATOS BIOSALUDABLES PARA MAYORES, EN ISLALLANA (LA RIOJA)

PREPARACIÓN DEL TERRENO	3.377,60 €
CIMENTACIÓN	770,00 €
EQUIPAMIENTO BIOSAL. PARA MAYORES	2.428,00 €
CALISTENIA	8.518,88 €
PAVIMENTOS Y ACCESOS	8.049,36 €
SEGURIDAD Y SALUD	850,00 €
GESTIÓN DE RCD'S	80,00 €
TOTAL PRESUPUESTO DE CONTRATA	24.073,84€
21% I.V.A.:	5.055,51€
TOTAL PRESUPUESTO GENERAL DE LICITACIÓN	29.129,35€

Asciende el Total del Presupuesto General de Licitación de la obra, a la expresada cantidad de **VEINTINUEVE MIL CIENTO VEINTINUEVE EUROS CON TREINTA Y CINCO CÉNTIMOS.- (#29.129,35# €).**

9 CONSIDERACIONES FINALES

Con lo descrito y en unión de los documentos que se adjuntan, la arquitecta que suscribe considera que ha quedado suficientemente definida, descrita y evaluada la obra a realizar de *ADECUACIÓN DE ESPACIO PARA CIRCUITO DE CALISTENIA Y APARATOS BIOSALUDABLES PARA MAYORES, EN ISLALLANA (LA RIOJA)*, quedando a disposición de los interesados para aclarar cuantos puntos consideren necesarios.

En LOGROÑO, JULIO de 2025

Firmado:



Ana Giménez Tre.
Arquitecta nº 876 del COAR

SI DESEA REALIZAR ALGUNA CONSULTA PUEDE PONERSE EN CONTACTO CON:

ANA GIMÉNEZ TRE

639 71 89 84

ana@estudio2ar.com

www.estudio2ar.com

MEDICIONES Y PRESUPUESTO

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
CAPÍTULO 01 PREPARACIÓN DEL TERRENO									
01.01	M² RETIRADA CAPA VEGETAL A MÁQUINA								
	M². Retirada de capa vegetal de 20 cm de espesor medio, con medios mecánicos y carga manual sobre camión, i. p.p. de replanteos, nivelaciones, medios auxiliares y p.p. de costes indirectos. Se reservará la necesaria para el posterior macizado de huecos bajo la tarima.								
	Vial de tarima	1	13,98	1,00		13,98			
		1	3,25	1,00		3,25			
		1	3,25	1,00		3,25			
	Apoyo biosaludables	2	1,40	1,40		3,92			
	Calistenia	1	8,00	8,00		64,00			
							88,40	22,50	1.989,00
01.02	M² DESMONTE Y TERRAPLENADO								
	Ud. Desmonte y terraplenado del espacio donde va el circuito de calistenia. El espacio tiene una dimensión de 8x8m. Se realizará el desmonte necesario en el tramo superior, su aporte al inferior y compactación con bandeja vibrante a humedad óptima hasta configurar la explanada necesaria para la correcta colocación de los equipos. Se incluye el perfilado de los pequeños taludes generados y su perfecto acabado a la vista hasta el visto bueno de la DDO. Carga y transporte a vertedero, incluido canon de vertido del material sobrante no reutilizable. Se incluye p.p. de replanteos, medios auxiliares y p.p. de costes indirectos.								
	Desmonte y terraplenado	1				1,00			
							1,00	1.250,00	1.250,00
01.03	M³ EXCAV. MINI-RETRO ZANJAS T. DURO								
	M3. Excavación, con mini-retroexcavadora, de terrenos de consistencia dura, en apertura de pozos, carga a camión y transporte a vertedero y cánon de vertido del material sobrante no reutilizable. Se incluye p.p. de replanteos, nivelaciones, medios auxiliares y p.p. de costes indirectos.								
	Cimentación biosaludables	2	1,40	1,40	0,15	0,59			
	Cimentación calistenia								
	Osa menor	5	0,50	0,50	0,50	0,63			
	Paralelas 1200	2	1,15	0,50	0,50	0,58			
	Potro doble	2	0,90	0,50	0,50	0,45			
	Banco de abdominales	2	1,16	0,50	0,50	0,58			
	Barra de dominadas	2	0,50	0,50	0,50	0,25			
							3,08	45,00	138,60
TOTAL CAPÍTULO 01 PREPARACIÓN DEL TERRENO.....									3.377,60

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
--------	-------------	-----	----------	---------	--------	-----------	----------	--------	---------

CAPÍTULO 02 CIMENTACIÓN**02.01 M² HOR. HM-20/B/20/X0**

M². Hormigón HM-20/B/20/X0 fabricado en central y vertido en formación de zapata. Totalmente acabado, incluso encofrados y desencofrados, replanteos, , nivelados, medios auxiliares y p.p. de costes indirectos y riegos de curado.

Cimentación biosaludables	2	1,40	1,40	0,15	0,59				
Cimentación calistenia									
Osa menor	5	0,50	0,50	0,50	0,63				
Paralelas 1200	2	1,15	0,50	0,50	0,58				
Potro doble	2	0,90	0,50	0,50	0,45				
Banco de abdominales	2	1,16	0,50	0,50	0,58				
Barra de dominadas	2	0,50	0,50	0,50	0,25				
							3,08	250,00	770,00
TOTAL CAPÍTULO 02 CIMENTACIÓN.....									770,00

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
CAPÍTULO 03 EQUIPAMIENTO BIOSALUDABLE PARA MAYORES									
03.01	Ud SILLÓN DE PLÁSTICO RECICLADO CON BICICLETA								
	Ud. Suministro, descarga e instalación según instrucciones del fabricante de equipo SILLÓN DE PLÁSTICO RECICLADO CON BICICLETA para parque de personas mayores. Totalmente instalado.								
	Materiales:								
	-Pedal de bicicleta de acero inoxidable.								
	-Listones de plástico reciclado y reciclable, 100% HDPE posconsumo. Soportes y apoyabrazos en llanta de acero y pintura termoendurecida. Kit de fácil montaje.								
	-Pictograma explicativo de uso grabado en tablero de polietileno de alta densidad bicolor.								
	Función biosaludable:								
	Ejercicio de pedaleo para movilizar caderas, rodillas y tobillos y mejorar la fuerza de las piernas y la capacidad cardio-respiratoria. Avalado por médico rehabilitador y fisioterapeuta. Adaptado para uso con silla de ruedas.								
	Otras característica según Referencia R7136SR de Agapito (ó similar).								
	Sillón de plástico reciclado con bicicleta	1					1,00		
								1,00	1.318,00
									1.318,00
03.02	Ud BICICLETA DE BRAZOS								
	Ud. Suministro, descarga e instalación según instrucciones del fabricante de equipo BICICLETA DE BRAZOS para parque de personas mayores. Totalmente instalado.								
	Materiales:								
	-Acero galvanizado con pintura de poliéster termoendurecida.								
	-Tablero de polietileno de alta densidad, libre de mantenimiento y antigraffiti.								
	-Manillar de polietileno.								
	-Instrucciones de uso grabadas								
	Función biosaludable:								
	Ejercicio de flexión y extensión de codos y hombros. Avalado por médico rehabilitador y fisioterapeuta.								
	Otras característica según Referencia R7165 de Agapito (ó similar).								
	Bicicleta de Brazos	1					1,00		
								1,00	760,00
									760,00
03.03	Ud CARTEL INDICATIVO EN BIOSALUDABLES								
	Ud. Suministro e instalación completa con textos de CARTEL INDICATIVO con indicaciones básicas de uso seguro y responsable de los equipos biosaludables para mayores. Según indicaciones de la DDO.								
	Texto orientativo:								
	-Ayuntamiento de Nalda e Islallana.								
	-Zona de máquinas para mayores.								
	-Apto solo para usuarios adultos y adolescentes o con altura superior a 1,40 m.								
	-Observese las indicaciones de cada aparato.								
	-Consulte a su médico previamente.								
	-Alejarse 1 m. de los aparatos en uso.								
	-Detenga el ejercicio si siente dolor o fatiga.								
	Averías 941 44 72 03 Emergencias 112.								
	Cartel indicativo	1					1,00		
								1,00	350,00
									350,00
TOTAL CAPÍTULO 03 EQUIPAMIENTO BIOSALUDABLE PARA MAYORES									2.428,00

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
CAPÍTULO 04 CALISTENIA									
04.01	Ud CONJUNTO OSA MENOR								
	Ud. Suministro, descarga e instalación de conjunto OSA MENOR de calistenia. Equipo diseñado según UNE EN 913, UNE EN 16.630, UNE EN 20.957. Certificado según UNE EN 16.630. Equipo formado por tres subesturas: ECAL01, ECAL02, ECAI11. Barras de acero galvanizado. Resto de características, montaje, uso y otras especificaciones según ficha técnica ECAL16 de Euronix Metal, S.L. (ó similar).								
	Conjunto osa menor	1				1,00			
							1,00	3.387,73	3.387,73
04.02	Ud PARALELAS 1200								
	Ud. Suministro, descarga e instalación del equipo PARALELAS 1200 de calistenia. Equipo diseñado según UNE EN 913, UNE EN 16.630, UNE EN 20.957. Certificado según UNE EN 16.630. Equipo formado por cuatro postes y dos barras transversales. Barras y postes de acero galvanizado. Resto de características, montaje, uso y otras especificaciones según ficha técnica ECAL04 de Euronix Metal, S.L. (ó similar).								
	Equipo Paralelas 1200	1				1,00			
							1,00	1.121,99	1.121,99
04.03	Ud POTRO DOBLE								
	Ud. Suministro, descarga e instalación del equipo POTRO DOBLE de calistenia. Equipo diseñado según UNE EN 913, UNE EN 16.630, UNE EN 20.957. Certificado según UNE EN 16.630. Equipo formado por tres pares de barras. Barras de acero galvanizado. Resto de características, montaje, uso y otras especificaciones según ficha técnica ECAL10 de Euronix Metal, S.L. (ó similar).								
	Equipo Potro Doble	1				1,00			
							1,00	1.188,91	1.188,91
04.04	Ud BANCO DE ABDOMINALES								
	Ud. Suministro, descarga e instalación de conjunto BANCO DE ABDOMINALES de calistenia. Equipo diseñado según UNE EN 913, UNE EN 16.630, UNE EN 20.957. Certificado según UNE EN 16.630. Equipo formado por dos pares de postes y una estructura soporte. Barras y postes de acero galvanizado. Resto de características, montaje, uso y otras especificaciones según ficha técnica ECAL14 de Euronix Metal, S.L. (ó similar).								
	Equipo Banco de Abdominales	1				1,00			
							1,00	1.329,50	1.329,50
04.05	Ud BARRA DE DOMINADAS								
	Ud. Suministro, descarga e instalación de equipo BARRA DE DOMINADAS de calistenia. Equipo diseñado según UNE EN 913, UNE EN 16.630, UNE EN 20.957. Certificado según UNE EN 16.630. Equipo formado por dos postes y un conjunto de barras entre medio, que permiten mejor agarre. Barras de acero galvanizado. Resto de características, montaje, uso y otras especificaciones según ficha técnica ECAL19 de Euronix Metal, S.L. (ó similar).								
	Equipo Barra de Dominadas	1				1,00			
							1,00	1.140,75	1.140,75

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
04.06	Ud CARTEL INDICATIVO EN CALISTENIA Ud. Suministro e instalación completa con textos de CARTEL INDICATIVO con indicaciones básicas de uso seguro y responsable de los equipos de calistenia. Según indicaciones de la DDO. Texto orientativo: -Ayuntamiento de Nalda e Islallana. -Equipos para mayores de 14 años y que midan más de 1,40 m. -De la utilización correcta de los equipos responderán las personas adultas responsables del cuidado de los/las menores. -Lea y siga las instrucciones de cada equipo. -Antes de usar el equipo, tenga en cuenta su aptitud desde el punto de vista médico. -Se debe evitar el esfuerzo excesivo durante el uso del equipo. Averías 941 44 72 03 Emergencias 112. Cartel indicativo	1				1,00		1,00	350,00
									350,00
TOTAL CAPÍTULO 04 CALISTENIA.....									8.518,88

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
CAPÍTULO 05 PAVIMENTOS Y ACCESOS									
05.01	M² TARIMA RANURADA CLASE RESB. 3 E=40 MM.								
	M². Entablado de tarima ranurada Resbaladidad C3, tratada en autoclave Clase IV, espesor 40 mm. de madera de pino silvestre (Pinus sylvestris), con clase resistente C18 ME-2, según CTE, clavada a estructura portante anclada a terreno, i/alineado, nivelación, replanteos, medios auxiliares y p.p. de costes indirectos. Totalmente terminada.								
	Vial de tarima	1	13,98	1,00		13,98			
		1	3,25	1,00		3,25			
		1	3,25	1,00		3,25			
							20,48	180,00	3.686,40
05.02	Ud ESCALERA ACCESO CALISTENIA								
	Ud. Conformación de acceso de escalera en talud a base de peldaño de traviesas de madera con tratamiento de conservación de sales. Fijadas mediante varillas de acero corrugado B500S con taldro incluido. Relleno y compactación de huellas con grava. Para unas dimensiones totales huella 38 cm y tabica 16 cm. Barandillas, remates en hormigón y otros detalles según planos. Se incluye p.p. de replanteo, nivelaciones, medios auxiliares y p.p. de costes indirectos.								
	Acceso a calistenia en talud	1				1,00			
							1,00	1.650,00	1.650,00
05.03	m TRAVIESA DELIMITACIÓN FOSO CALISTENIA								
	M. Suministro y montaje de traviesa ecológica de pino tratado sección 20x12 cm. anclada al terreno y colocada horizontalmente sobre el terreno para delimitación del foso de calistenia y retencion de tierra. Color verde o marrón a decidir por la DDO. Madera de pino silvestre Pinus Sylvestris tratada en Clase IV, según la norma EN-335-1. Incluso replanteo, excavación manual del terreno, selección y corte de traviesas, aplomación, relleno y compactación del terreno contiguo al borde ya colocado, perfilado y eliminación y limpieza del material sobrante. Se incluyen medios auxiliares y p.p. de costes indirectos.								
	Estimado medio foso con una altura y medio foso con dos alturas.								
	Traviesa delimitación foso calistenia	1	56,00			56,00			
							56,00	33,00	1.848,00
05.04	t SUMIN. Y EXTENDIDO ARENA 0/2 MM.								
	T. Suministro, descarga, extendido y peinado de arena de río lavada 0/2 mm.								
	Relleno en foso de juegos de calistenia.								
	(Estimado 64 m², e=15 cm. y densidad 1,7 Tm/m³)								
	Arena para espacio de calistenia	1	16,32			16,32			
							16,32	53,00	864,96
	TOTAL CAPÍTULO 05 PAVIMENTOS Y ACCESOS.....								8.049,36

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
CAPÍTULO 06 SEGURIDAD Y SALUD									
06.01	Ud SEGURIDAD Y SALUD								
	Ud. Partida destinada a la redacción del plan de seguridad y salud de la obra, apertura centro de trabajo, gestión y tramitación de documentación, medidas de seguridad individuales y colectivas en la obra, señalización, instalaciones auxiliares, etc.								
	Seguridad y salud	1				1,00			
							1,00	850,00	850,00
	TOTAL CAPÍTULO 06 SEGURIDAD Y SALUD.....								850,00

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	UDS	LONGITUD	ANCHURA	ALTURA	PARCIALES	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
CAPÍTULO 07 GESTIÓN DE RCD'S									
07.01	Ud. GESTIÓN DE RESIDUOS RCD'S								
Ud. Partida destinada a la gestión de residuos de la construcción conforme a la normativa vigente, incluyendo los medios necesarios para la completa gestión de los residuos de la obra por medio de contenedores, diferenciados por tipo de residuo y su gestión a través de un gestor autorizado.									
Gestión RCD's		1					1,00		
							1,00	80,00	80,00
TOTAL CAPÍTULO 07 GESTIÓN DE RCD'S									80,00
TOTAL.....									24.073,84

LOGROÑO, JULIO DE 2025

LA ARQUITECTA



DÑA. ANA GIMÉNEZ TRE

COLEGIADO Nº 876 EN EL COAR

RESUMEN DEL PRESUPUESTO

CAPITULORESUMEN		EUROS	%
01	PREPARACIÓN DEL TERRENO.....	3.377,60	14,03
02	CIMENTACIÓN.....	770,00	3,20
03	EQUIPAMIENTO BIOSALUDABLE PARA MAYORES.....	2.428,00	10,09
04	CALISTENIA.....	8.518,88	35,39
05	PAVIMENTOS Y ACCESOS.....	8.049,36	33,44
06	SEGURIDAD Y SALUD.....	850,00	3,53
07	GESTIÓN DE RCD'S.....	80,00	0,33
TOTAL EJECUCIÓN MATERIAL		24.073,84	
TOTAL PRESUPUESTO CONTRATA		24.073,84	
21,00% I.V.A.....		5.055,51	
TOTAL PRESUPUESTO GENERAL		29.129,35	

Asciende el presupuesto general a la expresada cantidad de VEINTINUEVE MIL CIENTO VEINTINUEVE EUROS con TREINTA Y CINCO CÉNTIMOS

LOGROÑO, JULIO DE 2025

LA ARQUITECTA



DÑA. ANA GIMÉNEZ TRE
COLEGIADO Nº 876 EN EL COAR

PLANOS

01-SITUACIÓN Y EMPLAZAMIENTO.

02-PROPUESTA DE ADECUACIÓN

03-DETALLES



SITUACIÓN. ORTOFOTO
Sin escala



EMPLAZAMIENTO. ORTOFOTO
Sin escala



EMPLAZAMIENTO
E 1/1000

Ana Giménez Tre, arquitecta
ana@estudio2ar.com - 639 71 89 84

Ana Giménez Tre

estudio2AR
ingeniería, arquitectura y urbanismo
www.estudio2ar.com

MEMORIA VALORADA:

ADECUACIÓN DE ESPACIO PARA
CIRCUITO DE CALISTENIA Y
APARATOS BIOSALUDABLES PARA
PERSONAS MAYORES

SITUACIÓN:

Islallana (La Rioja)

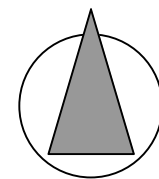
SOLICITANTE:

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
NALDA E ISLALLANA

FECHA:

JULIO 2025

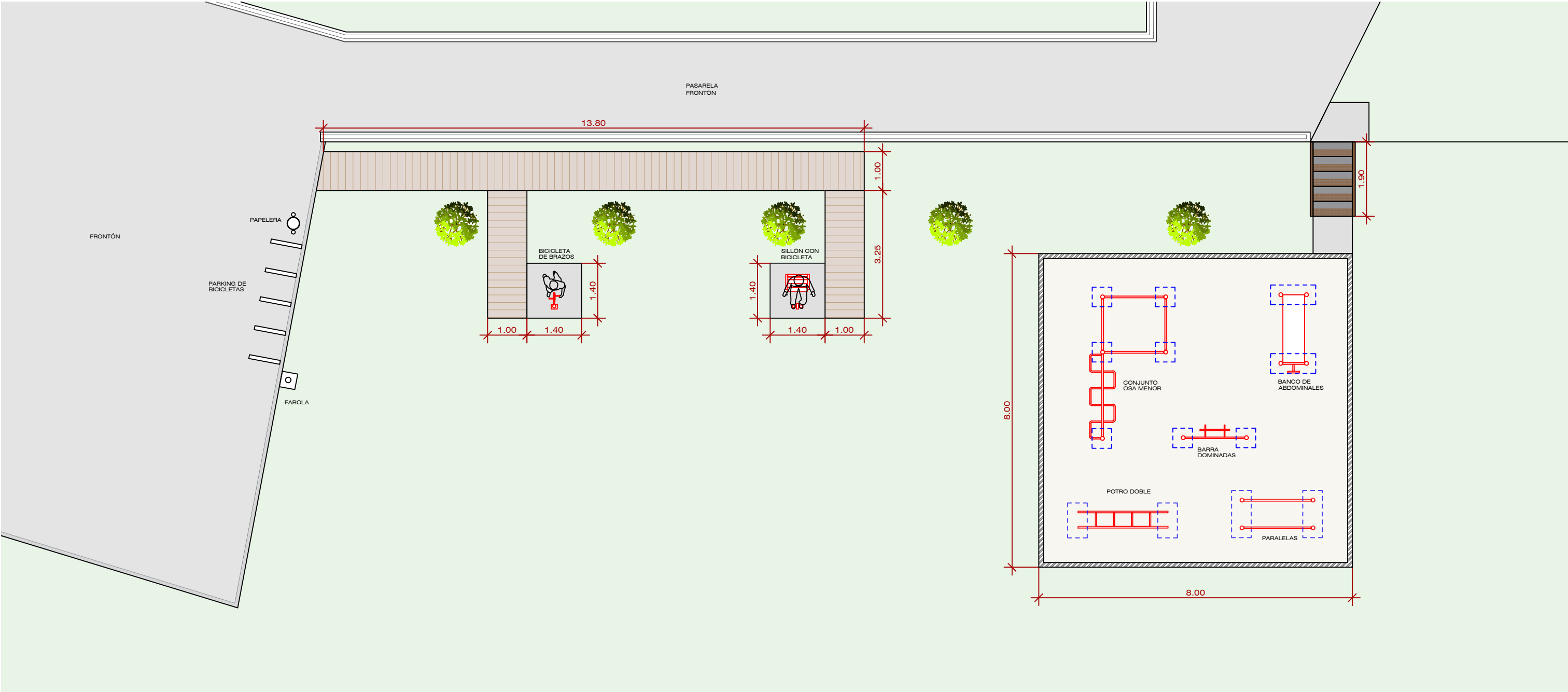
ESCALA:
INDICADAS



REF.:
24-049

1

SITUACIÓN Y EMPLAZAMIENTO



PLANTA GENERAL

LEYENDA	
	TARIMA RANURADA
	ZONA VERDE AJARDINADA
	ZONA HORMIGONADA
	ZONA PARQUE DE CALISTENIA (ARENA)
	ÁRBOL EXISTENTE
	TRAVIESA ECOLÓGICA DE PINO TRATADO 20x12 cm
	ZAPATAS DIMENSIONADAS SEGÚN FICHAS TÉCNICAS

MEMORIA VALORADA:
ADECUACIÓN DE ESPACIO PARA CIRCUITO DE CALISTENIA Y APARATOS BIOSALUDABLES PARA PERSONAS MAYORES

SITUACIÓN:
Islallana (La Rioja)

NOTA 1:
SE COLOCARÁ CARTEL INDICATIVO A LA ENTRADA DE LA ZONA DE MÁQUINAS PARA MAYORES.

AYUNTAMIENTO DE NALDA E ISALLANA

PARQUE DE MAYORES

~ APTO SOLO PARA USUARIOS ADULTOS Y ADOLESCENTES, O CON ALTURA SUPERIOR A 1,40 m
~ OBSERVE LAS INDICACIONES DE CADA APARATO
~ CONSULTE SU MÉDICO PREVIAMENTE
~ ALÉJESE 1m DE LOS APARATOS EN USO
~ DETENGA EL EJERCICIO SI SIENTE DOLOR O FATIGA
AVERÍAS XXX EMERGENCIAS 112

SOLICITANTE:
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE NALDA E ISALLANA

FECHA:
JULIO 2025

NOTA 2:
SE COLOCARÁ CARTEL INDICATIVO A LA ENTRADA DE LA ZONA DEL ESPACIO DE CALISTENIA.

AYUNTAMIENTO DE NALDA E ISALLANA

PARQUE DE CALISTENIA

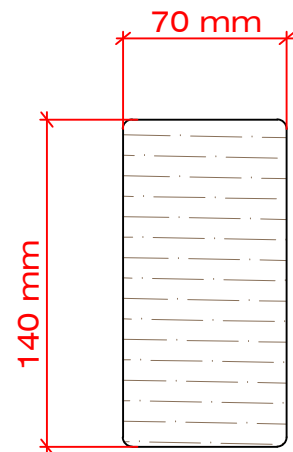
~ ESTE EQUIPO ESTÁ DESTINADO ÚNICAMENTE A MAYORES DE 14 AÑOS Y QUE MIDAN MÁS DE 1,40 m
~ DE LA UTILIZACIÓN CORRECTA DE LOS EQUIPOS RESPONDERÁN LAS PERSONAS ADULTAS RESPONSABLES DEL CUIDADO DE LOS/LAS MENORES
~ LEA Y SIGA LAS INSTRUCCIONES RELATIVAS A LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN EL EQUIPO
~ ANTES DEL USO DEL EQUIPO, TENGA EN CUENTA SU APTITUD DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO
~ SE DEBE EVITAR EL ESFUERZO EXCESIVO DURANTE EL USO DEL EQUIPO
AVERÍAS XXX EMERGENCIAS 112

PROPUESTA DE ADECUACIÓN

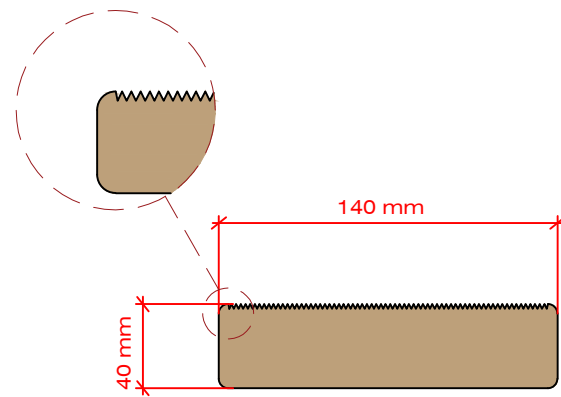
ESCALA:
1/100

REF.:
24-049

2

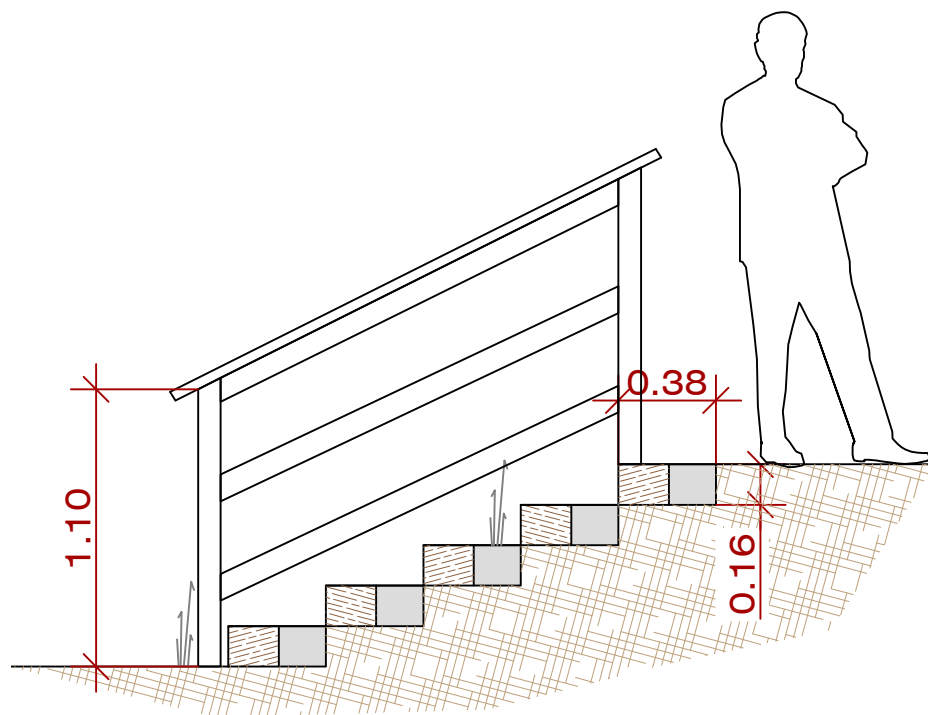


RASTREL

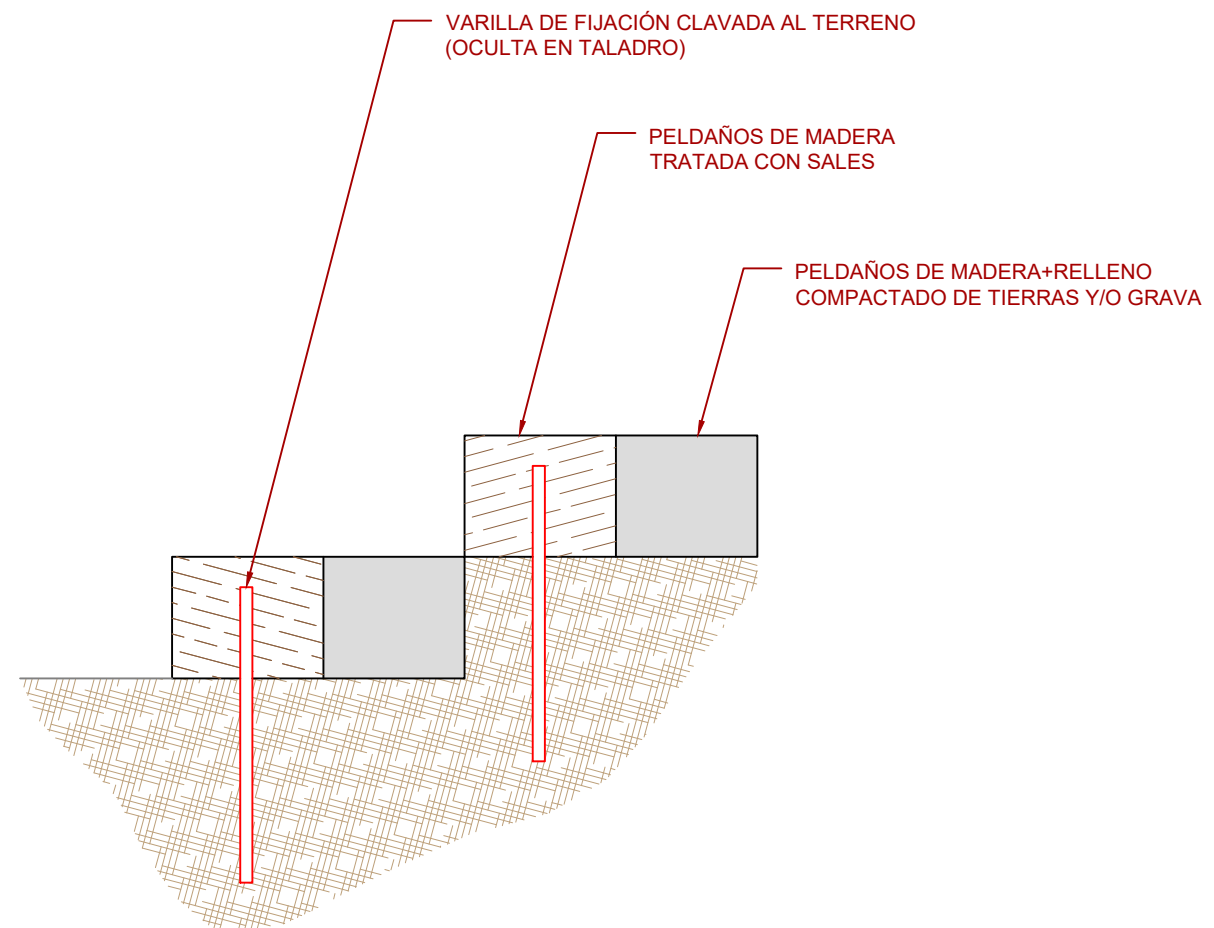


TARIMA TIPO C18 RANURADA EN LA TOTALIDAD DE LA SUPERFICIE DE LA CARA SUPERIOR

DETALLE TARIMA
S/E



ESCALERA
1/30



ANCLAJE ESCALONES
1/10

Ana Giménez Tre, arquitecta
ana@estudio2ar.com - 639 71 89 84

Ana Giménez Tre

estudio2AR
ingeniería, arquitectura y urbanismo
www.estudio2ar.com

MEMORIA VALORADA:

ADECUACIÓN DE ESPACIO PARA
CIRCUITO DE CALISTENIA Y
APARATOS BIOSALUDABLES PARA
PERSONAS MAYORES

SITUACIÓN:

Islallana (La Rioja)

SOLICITANTE:

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
NALDA E ISLALLANA

FECHA:

JULIO 2025

ESCALA:
INDICADAS

REF.:
24-049

DETALLES PASARELA Y ESCALERA

3

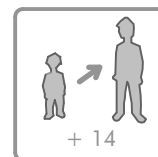
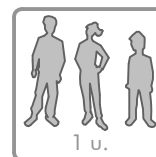
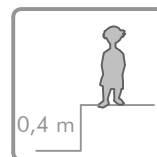
FICHAS TÉCNICAS

BIOSALUDABLES PARA MAYORES

- SILLÓN DE PLÁSTICO RECICLADO CON BICICLETA
- BICICLETA DE BRAZOS

CALISTENIA

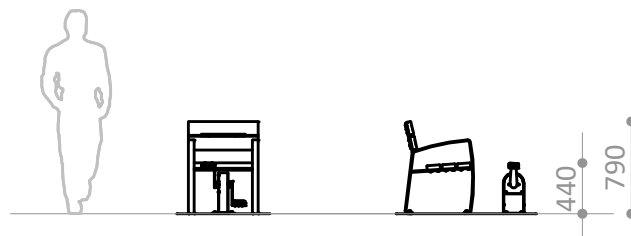
- CONJUNTO OSA MENOR
- PARALELAS 1200
- POTRO DOBLE
- BANCO DE ABDOMINALES
- BARRA DE DOMINADAS



ÁREA DE IMPACTO / ALTURA DE CAÍDA LIBRE
IMPACT ZONE / FREE HEIGHT OF FALL
ZONE D'IMPACT / HAUTEUR DE CHUTE LIBRE

A – 12,75 m² / 0,40 m

TOTAL = 12,75 m²



R7136SRA

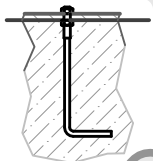
Suelo de hormigón
Concrete ground
Fixation sur béton
Betonboden



x8

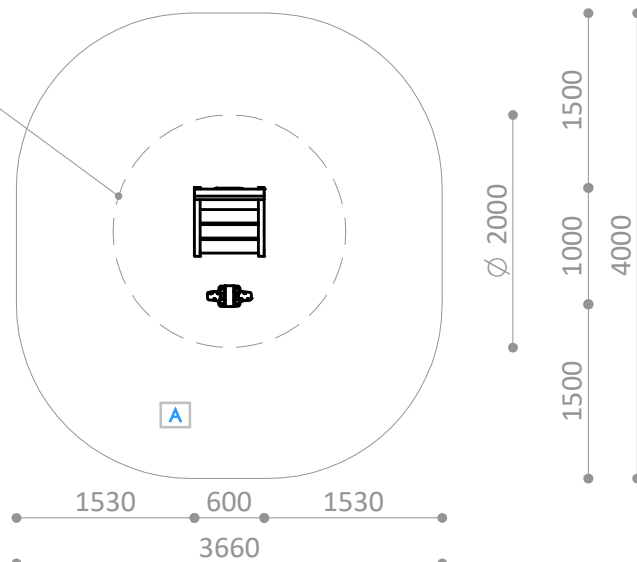
R7136SRE

Otros suelos
Other grounds
Autres sols
Sonstiger Untergrund



x8

ÁREA DE EJERCICIO
EXERCISE ZONE
ZONE D'EXERCICE
ÜBUNGSPLATZ



PIEZA MÁS GRANDE
BIGGEST PART
LA PLUS GRANDE PIECE
790 x 600 mm

PIEZA MÁS PESADA
HEAVIEST PART
LA PIECE LA PLUS LOURDE
33,00 Kg





Función/ Ejercicio de pedaleo para movilizar caderas, rodillas y tobillos y mejorar la fuerza de las piernas y la capacidad cardio-respiratoria. Avalado por médico rehabilitador y fisioterapeuta. Adaptado para uso con silla de ruedas.

- Materiales/**
- Pedal de bicicleta en acero inoxidable.
 - Listones de plástico reciclado y reciclable, 100% HDPE posconsumo. Soportes y apoyabrazos en llanta de acero y pintura termoendurecida. Kit de fácil montaje.
 - Pictograma explicativo de uso grabado en tablero de polietileno de alta densidad bicolor.



Function/ Bicycle exercise for hips, knees and ankle workout. Improves leg strength, cardiovascular and respiratory capacity. Endorsed by a rehabilitation physiatrist and physician. Appropriated to be used on wheelchair.

- Materials/**
- Stainless steel pedal included
 - Recycled and recyclable plastic lumber, 100% HDPE slats. Thermohardened polyester painted flat steel bar supports and armrests. Easy assembly kit.
 - Explanatory usage board with pictograms engraved in two-color HDPE.



Fonction/ Exercice de pédalage pour mobiliser les hanches, genoux et chevilles et visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et la forces des jambes. Entériné par un médecin de réadaptation et un physiothérapeute. Adapté pour utilisation avec fauteuil roulant.

- Matériaux/**
- Avec 1 pédale en acier inoxydable.
 - Lames en plastique recyclé et recyclable, 100 % polyéthylène haute densité. Piètements et appuie-bras en jante d'acier et peinture polyester thermodurcie. Kit de montage simple.
 - Pictogrammes explicatifs d'utilisation gravés sur panneau de polyéthylène haute densité bicolore.



Zweck/ Fahrradübung zur mobilisierung von hüften, knien und fussgelenken und verbesserung der beinkraft und der kardiorespiratorischen kapazität. Von rehabilitations-arzt und physiotherapeut mitentwickelt und verbürgt. Geeignet für rollstuhlfahrer.

- Materialien/**
- Fahrradpedal aus edelstahl.
 - Leisten aus rezykliertem und rezyklierbarem kunststoff, 100 % wiederverwendetes HDPE. Halterungen und armlehnen aus stahl mit wärmegehärtetem lack. Einfach Montagesatz.
 - Erklärendes Piktogramm für die Verwendung, eingraviert auf einer hochdicht zweifarbigen Polyethylenplatte.

Disponibilidad de repuestos durante 10 años.
Spare parts available for 10 years.
Disponibilité de pièces de rechange pendant 10 ans.
10 Jahre Verfügbarkeit von Ersatzteilen

Industrias Agapito se reserva el derecho a modificar sin previo aviso los elementos descritos en este documento.
Industrias Agapito reserves the right to change the items described in this document without prior notice.
Industrias Agapito se réserve le droit de modifier à tout moment et sans préavis les éléments décrits dans le présent document.
Industrias Agapito behält sich das Recht vor, die in diesem Dokument beschriebenen Elemente ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

Peso maximo del usuario = 150 Kg.
Maximum user weight = 150 Kg.
Poids maximum de l'utilisateur = 150 Kg
Höchstgewicht des Benutzers=150 Kg



Función/ Ejercicio de flexión y extensión de codos y hombros. Avalado por médico rehabilitador y fisioterapeuta.

- Materiales/**
- Acero galvanizado con pintura de poliéster termoendurecida.
 - Tablero de polietileno de alta densidad, libre de mantenimiento y antigraffiti.
 - Manillar de polietileno.
 - Instrucciones de uso grabadas.



Function/ Shoulder and elbow flexion and extension movements. Endorsed by a rehabilitation physiatrist and physician.

- Materials/**
- Thermohardened polyester painted galvanized steel structure.
 - Maintenance free, antigraffiti, HDPE panel.
 - Polyethylene handles.
 - Sign included.



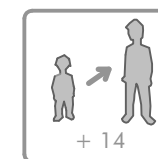
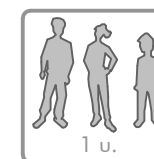
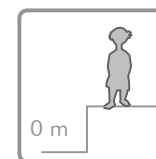
Fonction/ Exercice de flexion et d'extension des coudes et des épaules. Enteriné par un médecin de réadaptation et un physiothérapeute.

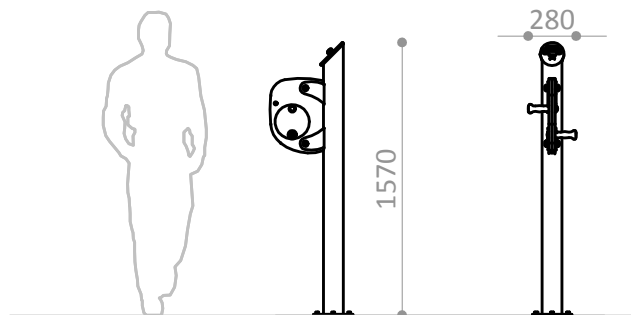
- Matériaux/**
- Structure en acier galvanisé avec peinture polyester thermodurcie.
 - Panneau en polyéthylène haute densité, sans entretien et antigraffiti
 - Poignées en polyéthylène.
 - Panneau explicatif d'emploi.



Zweck/ Ausübung der beugung und streckung der ellbogen und schultern. Von rehabilitations-arzt und physiotherapeut mitentwickelt und verbürgt.

- Materialien/**
- Stahlstruktur mit wärmegehärteter polyesterfarbe.
 - Wand aus polyäthylen, hochdicht, wartungsfrei und graffitiest.
 - Polyethylen-griffe.
 - Gravierte gebrauchsanweisungen.

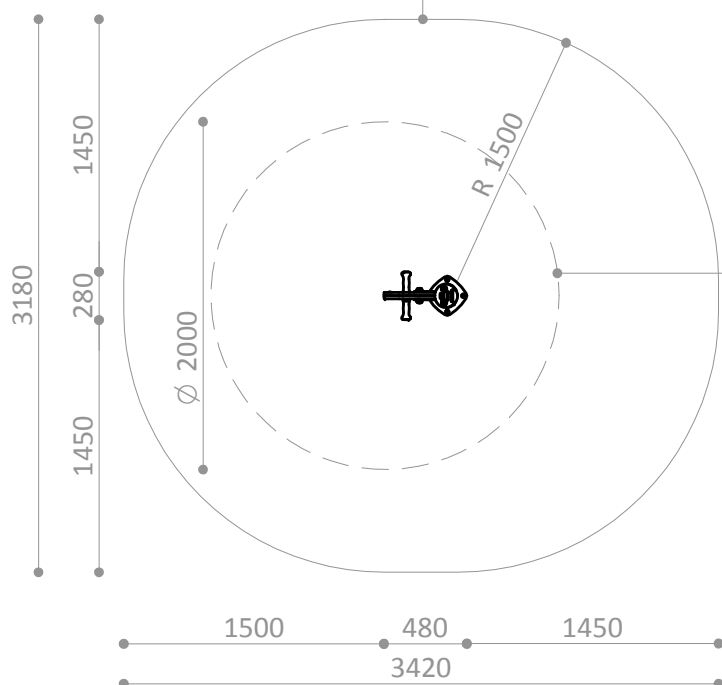




ÁREA DE MOVIMIENTO / ALTURA DE CAIDA LIBRE
MOVEMENT ZONE/ FREE HEIGHT OF FALL
ZONE DE MOUVEMENT / HAUTEUR DE CHUTE LIBRE
BEWEGUNGZONE / FREIE FALLHÖHE

8,95 m² / 0,00 m

Superficie según EN 16630
Surface according to EN 16630
Revêtement conformément à la Norme EN 16630
Sicherheitszone gemäss EN-16630

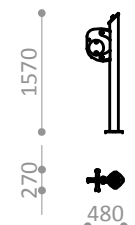


R7165

Pieza más grande

Biggest part

La plus grande pièce



R7165

Pieza más pesada

Heaviest part

La pièce la plus lourde



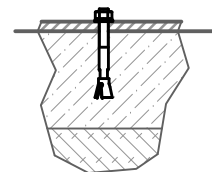
24 Kg.

R7165A

Suelo de hormigón

Concrete ground

Fixation sur béton



x4

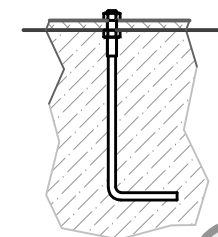
R7165E

Otros suelos

Other grounds

Autres sols

Sonstiger Untergrund



x 4

ÁREA DE EJERCICIO
EXERCISE ZONE
ZONE D'EXERCICE
ÜBUNGSPLATZ

Disponibilidad de repuestos durante 10 años.
Spare parts available for 10 years.
Disponibilité de pièces de rechange pendant 10 ans.
10 Jahre Verfügbarkeit von Ersatzteilen

Industrias Agapito se reserva el derecho a modificar sin previo aviso los elementos descritos en este documento.
Industrias Agapito reserves the right to change the items described in this document without prior notice.
Industrias Agapito se réserve le droit de modifier à tout moment et sans préavis les éléments décrits dans le présent document.
Industrias Agapito behält sich das Recht vor, die in diesem Dokument beschriebenen Elemente ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

Peso máximo del usuario = 150 Kg.
Maximum user weight = 150 Kg.
Poids maximum de l'utilisateur = 150 Kg
Höchstgewicht des Benutzers = 150 Kg



Índice de la Ficha Técnica

• Descripción, funciones y limitaciones del producto.....	2
• Ejercicios propuestos.....	3
• Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.....	4
○ Suelo Duro.....	4
○ Suelo Blando.....	5
○ Cimentación.....	6
○ Zona de seguridad y altura de caída.....	7
• Bulto.....	8



euronix
sport

Fabricamos 2 deporte

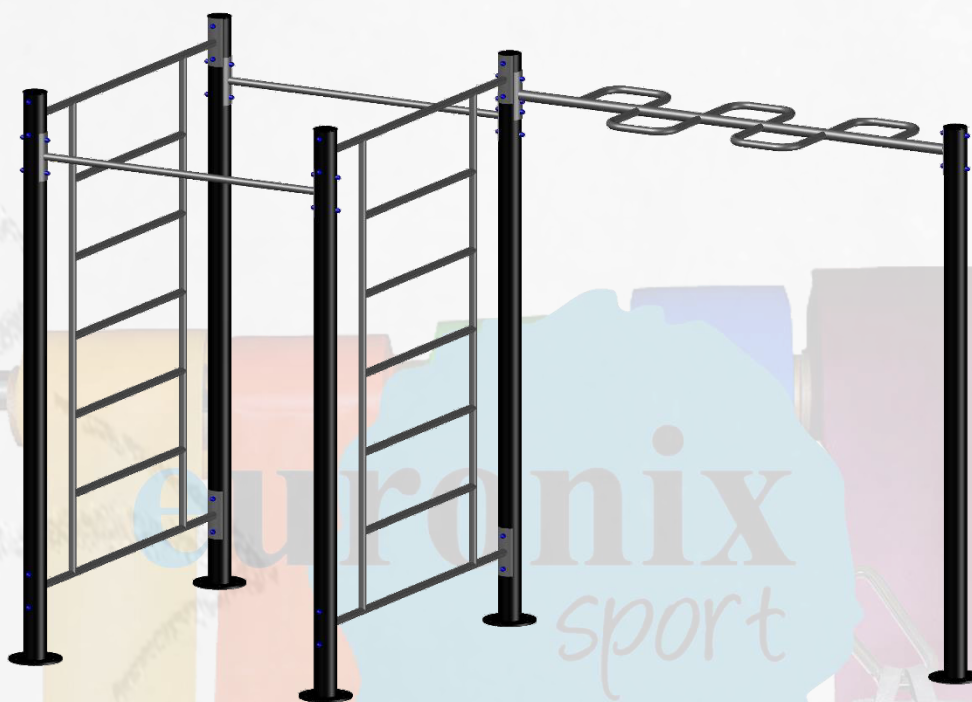
Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Descripción, funciones y limitaciones del producto.**

El equipo se ha diseñado de tal manera que es un punto de encuentro entre los requisitos de la **UNE EN 913 y UNE EN 16.630 ó UNE EN 20.957. Certificado según la UNE EN 16.630.**

Está formado por tres subestructuras: la ECAL01, ECAL02 y ECAL11, que permiten al usuario utilizarlo de diversas maneras; y está orientado al desarrollo de fuerza y musculación.

Las limitaciones que tiene son: el uso exclusivo de personas jóvenes o adultas que midan más de 1'40 metros, una posición centrada en el momento de realizar el ejercicio, no más de cinco usuarios a la vez y mantenerse siempre a la distancia marcada en el punto 3 cuando otros usuarios lo estén utilizando. No sería de aplicación la UNE EN 20.957 para un uso en exteriores sin supervisor; de libre acceso.



Las barras son de acero galvanizado con posibilidad de pintarse, y los postes de acero galvanizado; con longitud variable en función de si el equipo va a instalarse en una superficie dura o blanda. Ver punto 3. Como orientación, puede considerarse un suelo como duro si es de roca, hormigón o zahorra compactada, y blando en el resto de los casos.

Respetar las indicaciones del punto 4 en cuanto a montaje.

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Ejercicios propuestos.**



Ejercicio 1: Con la espalda apoyada y posición indicada, realizar elevaciones de piernas con la dificultad que se quiera poner (tiempos, esfuerzo isométrico...)

Músculos destacados: Abdominales.



Ejercicio 2: Con la espalda apoyada hacer squats a una pierna con la dificultad que se quiera poner (tiempos, esfuerzo isométrico...)

Músculos destacados: Cuádriceps, Abdominales, Ingle, Isquiotibiales, Pantorrilla.



Ejercicio 1: Con agarre prono (palmas hacia afuera) traccionar llevando el pecho hacia la barra con la dificultad que se quiera poner (tiempos, piernas a 90° respecto al tronco...)

Músculos destacados: Toda la espalda y hombros.



Ejercicio 2: Con agarre supino (palmas hacia adentro) y el cuerpo algo inclinado hacia atrás, traccionar llevando el pecho hacia la barra tipo Curl con la dificultad que se quiera poner (tiempos...)

Músculos destacados: Pectorales, Bíceps, Antebrazos y Abdomen.



Ejercicio 3: Con agarre prono traccionar hacia el pecho (ejercicio 1) generando un pequeño balanceo del cuerpo, después empujar para sobrepasar la barra.

Músculos destacados: Pectorales, Tríceps, Hombros, Espalda y Abdomen.

Músculos destacados: Todo el Tren Superior, parte del tren inferior si se llevan las piernas levantadas y flexionadas como en los dibujos.



Ejercicio 1 y variantes: Colgando de la barra de manera frontal, ir hacia adelante o hacia detrás con la dificultad que se quiera poner (tiempos, saltando barras, pararse en la misma barra y traccionar para hacer una dominada...)



Ejercicio 2: Colgando de la barra hacer el recorrido que marco o de manera lateral, ir hacia derecha o hacia izquierda con la dificultad que se quiera poner tiempos, saltando barras, pararse en barras contiguas y traccionar para hacer una chin-up...)

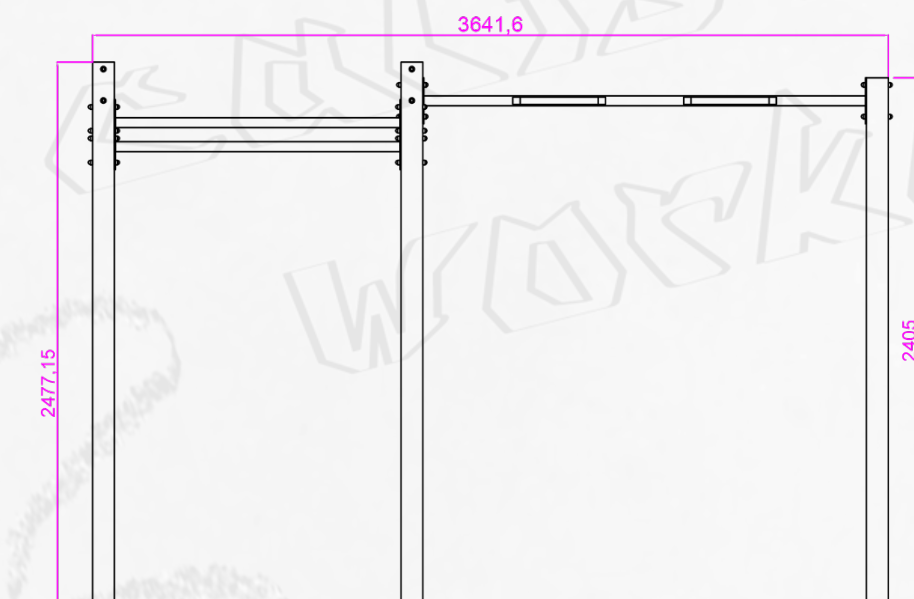
Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.**

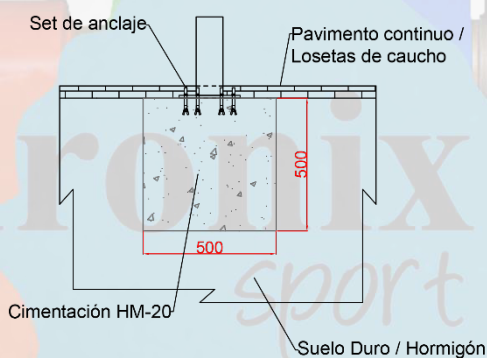
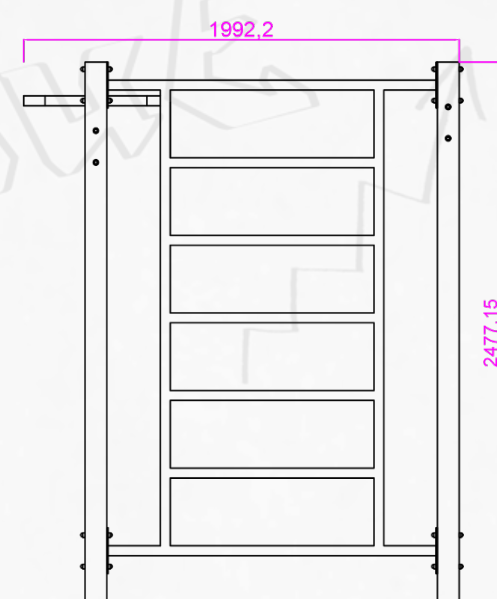
*Todas las cotas en milímetros.

- **Suelo Duro.**

Alzado Frontal



Vista Lateral Izqda



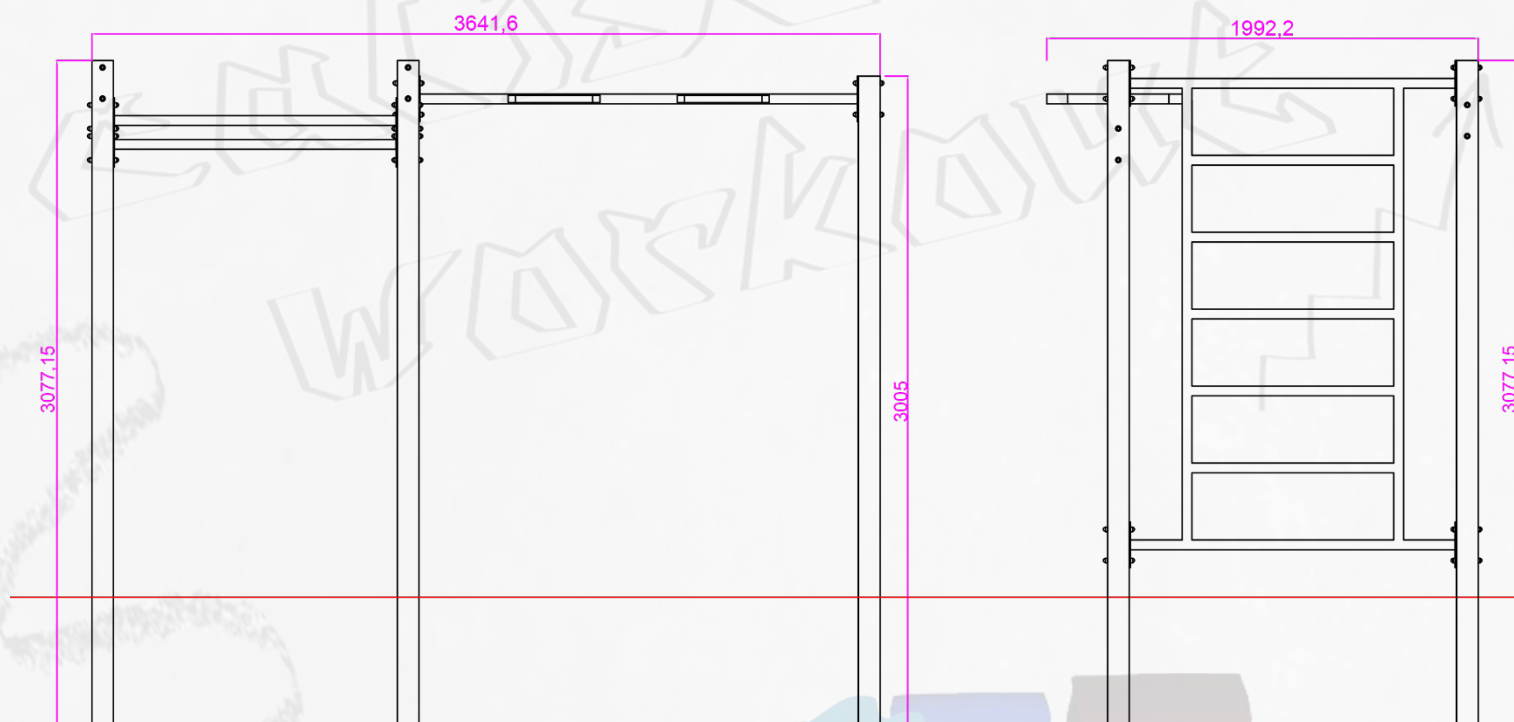
Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

○ **Suelo Blando.**

Según marca la normativa estará empotrado (200+400) mm tal como se indica en el detalle.

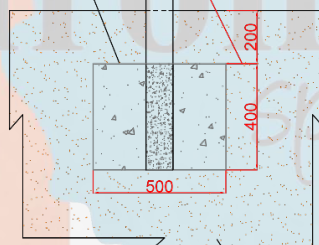
Alzado Frontal

Vista Lateral Izqda



Cimentación HM-20

Mínimos de UNE EN16630

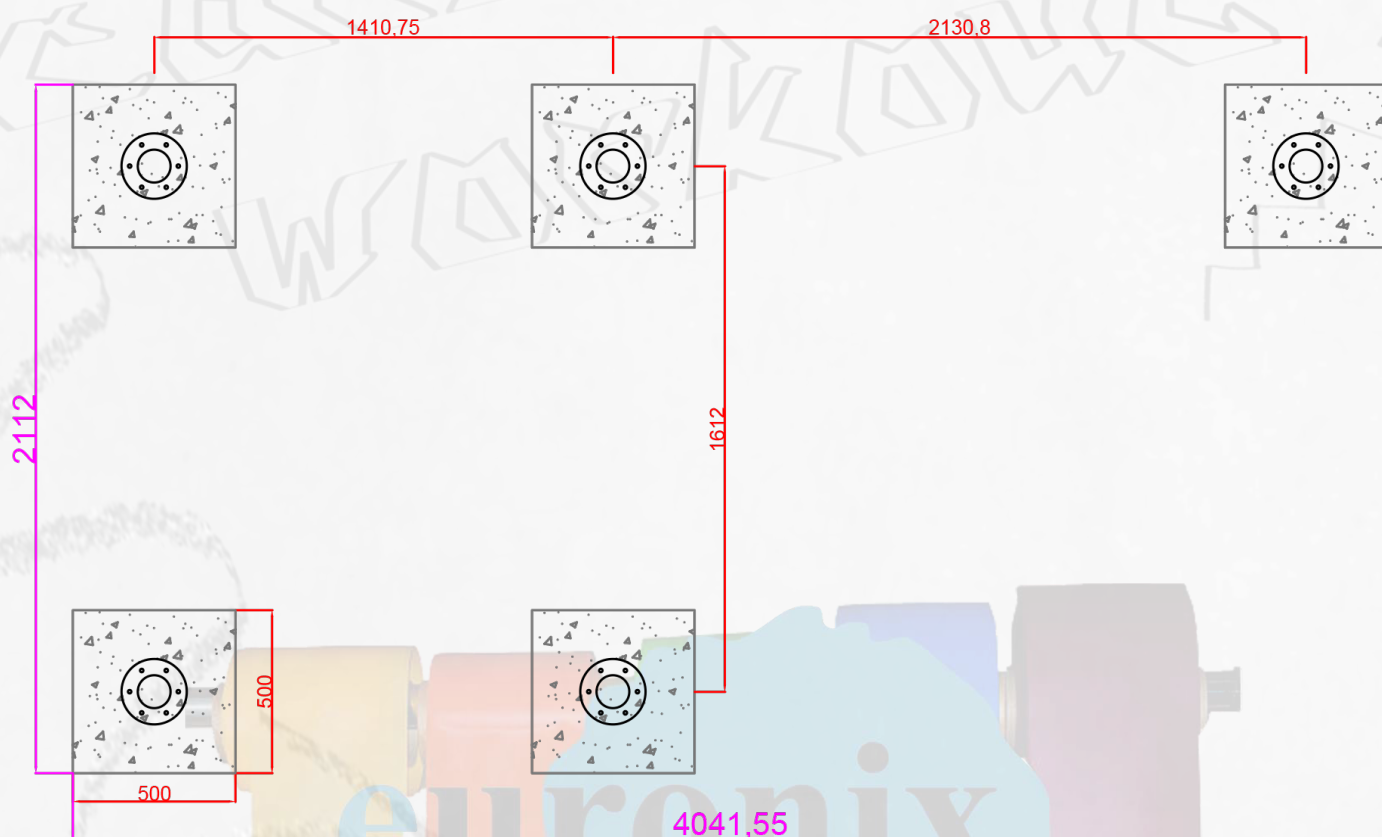


Suelo Blando / Arena

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

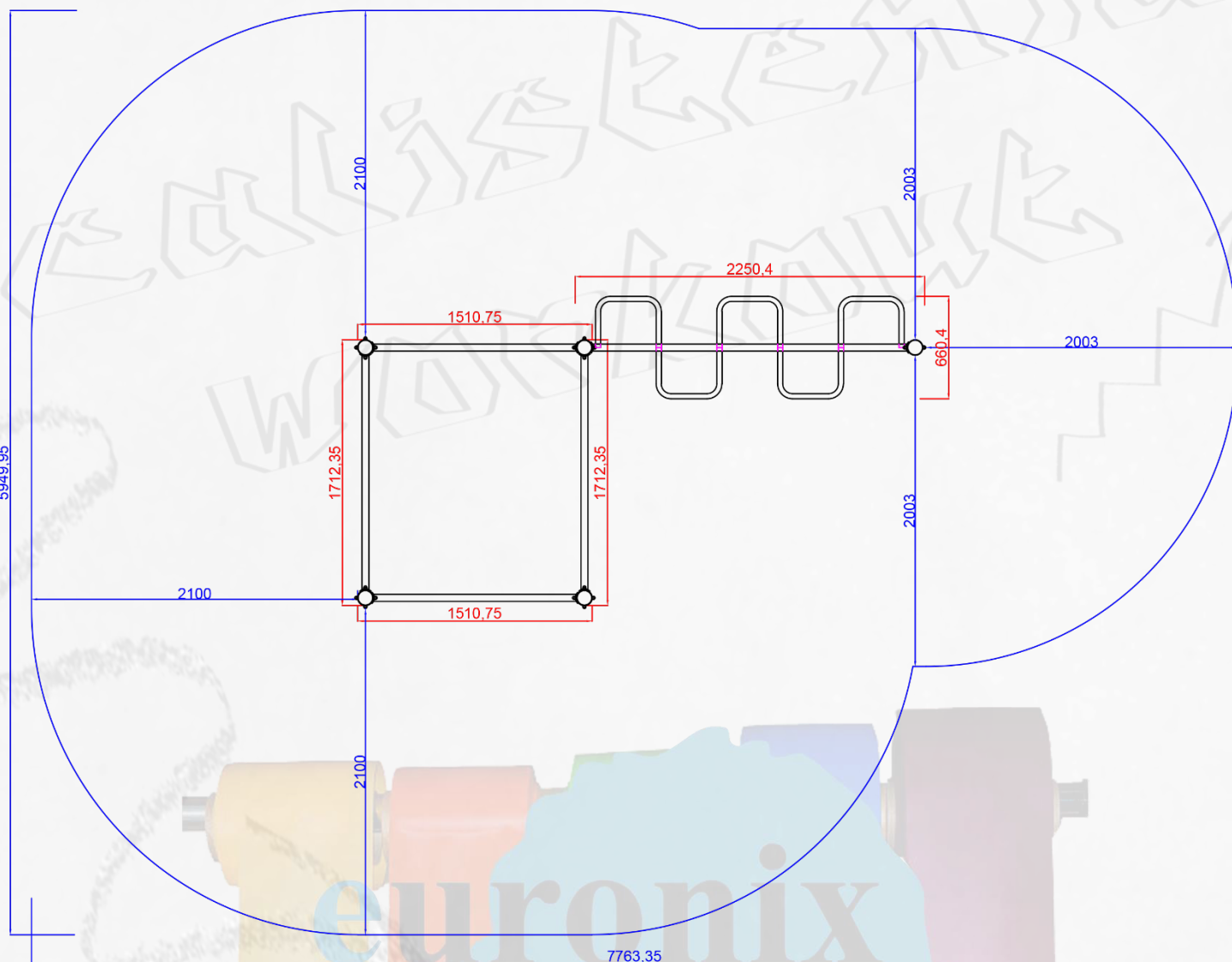
○ **Cimentación.**

La zapata será de las mismas dimensiones en ambos casos, lo único que cambia es la profundidad a la que estará y la placa de anclaje; que ya irá soldada al poste (marcados en los dos apartados anteriores).



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Zona de seguridad y altura de caída.



La zona de seguridad envolvente es de 37'66 m², con distancias y alturas de caída variables segun el equipo:

Zona	Hmáx caída según UNE-EN 16630 (m)	Distancia de seguridad (m)
Pared Sueca	1,47	2,10
Dominadas Clásicas	1,30 / 2,30 (Muscle-up)	2,00 igualado a 2,10
Monkey Serpiente	1,30	2,00

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Bulto.

Ref.	Dimensiones (base x altura x profundidad)	Peso total (Kg)
ECAL16	*Duro – determinar cuando se empaquete	290,21
	*Blando – determinar cuando se empaquete	318,35
<i>*Según modelo terreno: blando o duro</i>		



euronix
sport

Fabricamos 2eporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

Índice de la Ficha Técnica

• Descripción, funciones y limitaciones del producto.....	2
• Ejercicios propuestos.....	3
• Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.....	4
○ Suelo Duro.....	4
○ Suelo Blando.....	5
○ Zona de seguridad y altura de caída.....	6
• Bulto.....	7



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Descripción, funciones y limitaciones del producto.**

El equipo se ha diseñado de tal manera que es un punto de encuentro entre los requisitos de la **UNE EN 913 y UNE EN 16.630 ó UNE EN 20.957. Certificado según la UNE EN 16.630.**

Está formado por cuatro postes y dos barras transversales. Orientado a trabajar el tren superior y ciertos músculos del tren inferior, bien sea mediante repeticiones o trabajando de manera isométrica; y enfocado en el desarrollo de fuerza y musculación.

Las limitaciones que tiene son: el uso exclusivo de personas jóvenes o adultas que midan más de 1'40 metros, una posición centrada en el momento de realizar el ejercicio, no más de un usuario a la vez y mantenerse siempre a la distancia marcada en el punto 3 cuando otro usuario lo esté utilizando. No sería de aplicación la UNE EN 20.957 para un uso en exteriores sin supervisor; de libre acceso.

Las barras son de acero galvanizado con posibilidad de pintarse, y los postes de acero galvanizado; con longitud variable en función de si el equipo va a instalarse en una superficie dura o blanda. Ver punto 3. Como orientación, puede considerarse un suelo como duro si es de roca, hormigón o zahorra compactada, y blando en el resto de los casos.

Respetar las indicaciones del punto 4 en cuanto a montaje.



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Ejercicios propuestos.**

Ejercicio 1: Desde el reposo y atendiendo a la capacidad de cada usuario, intentar alcanzar cualquiera de las posiciones a,b,c en progresión, aguantando de forma isométrica.

Músculos destacados: Tríceps, Bíceps, Abdomen, Hombros y Glúteos.



Ejercicio 2: Desde el reposo y sin impulso, elevarse. Luego, hacer fondos sin superar los 90° de flexión del codo añadiendo la dificultad que se estime (tiempos, repeticiones...).

Músculos destacados:

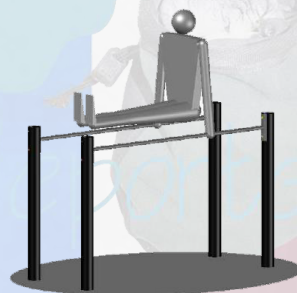
Pos. a (Cuerpo recto): Tríceps.

Pos. b (Ligeramente inclinado hacia adelante): Pecho.



Ejercicio 3: Desde el reposo y sin impulso, elevarse. Luego, intentar llegar a la posición final manteniendo la postura de forma isométrica.

Músculos destacados: Tríceps y Abdomen.

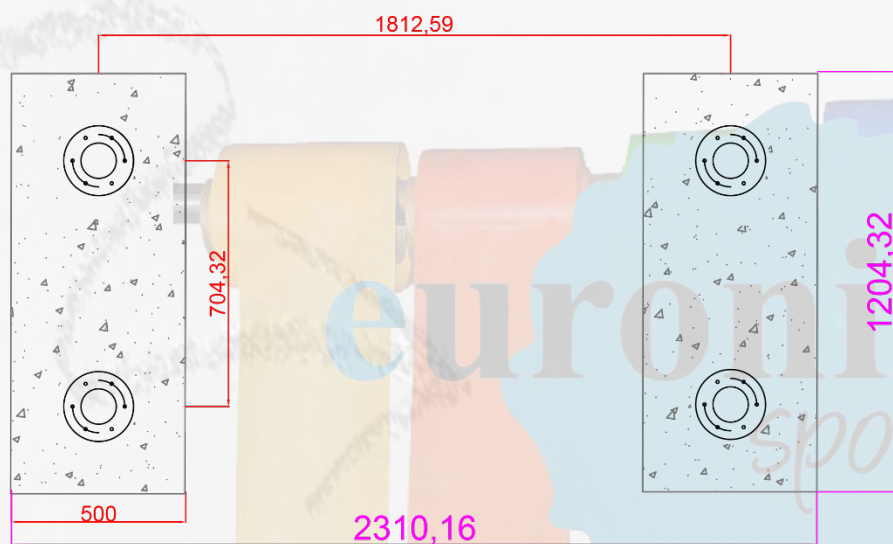
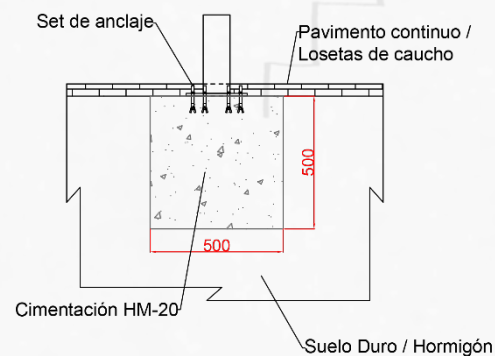
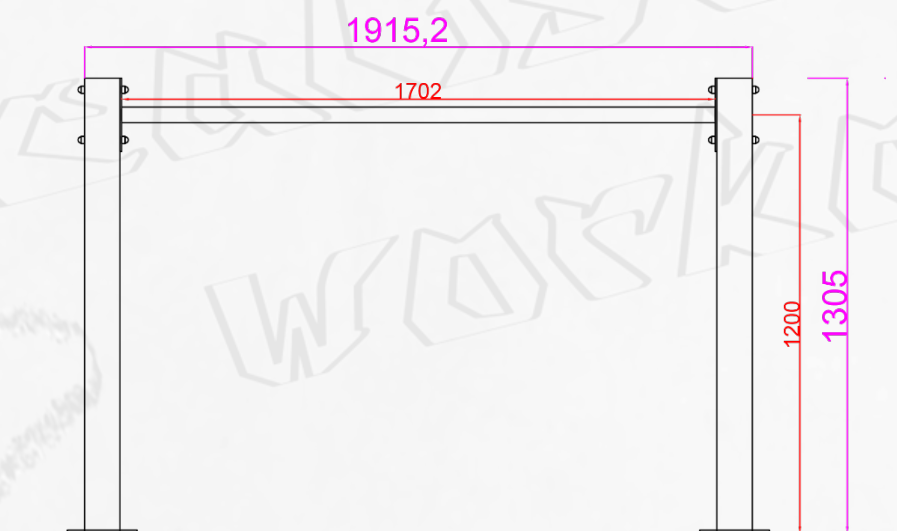


Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.

*Todas las cotas en milímetros.

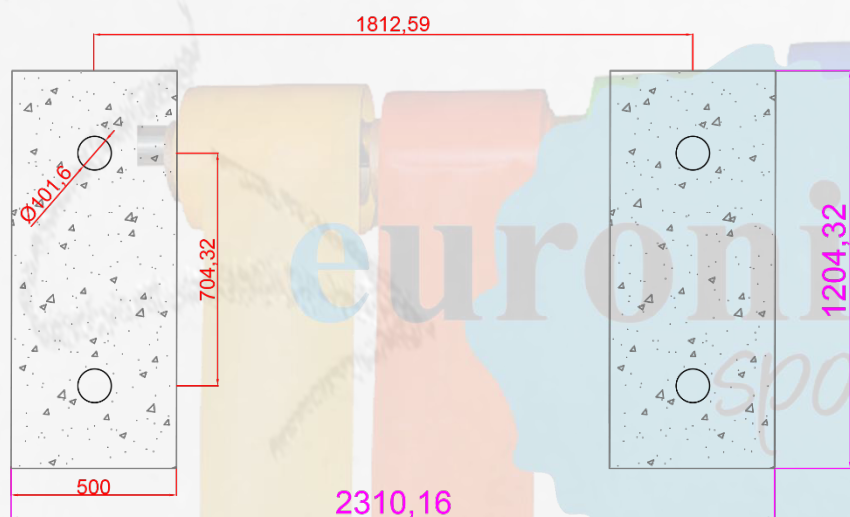
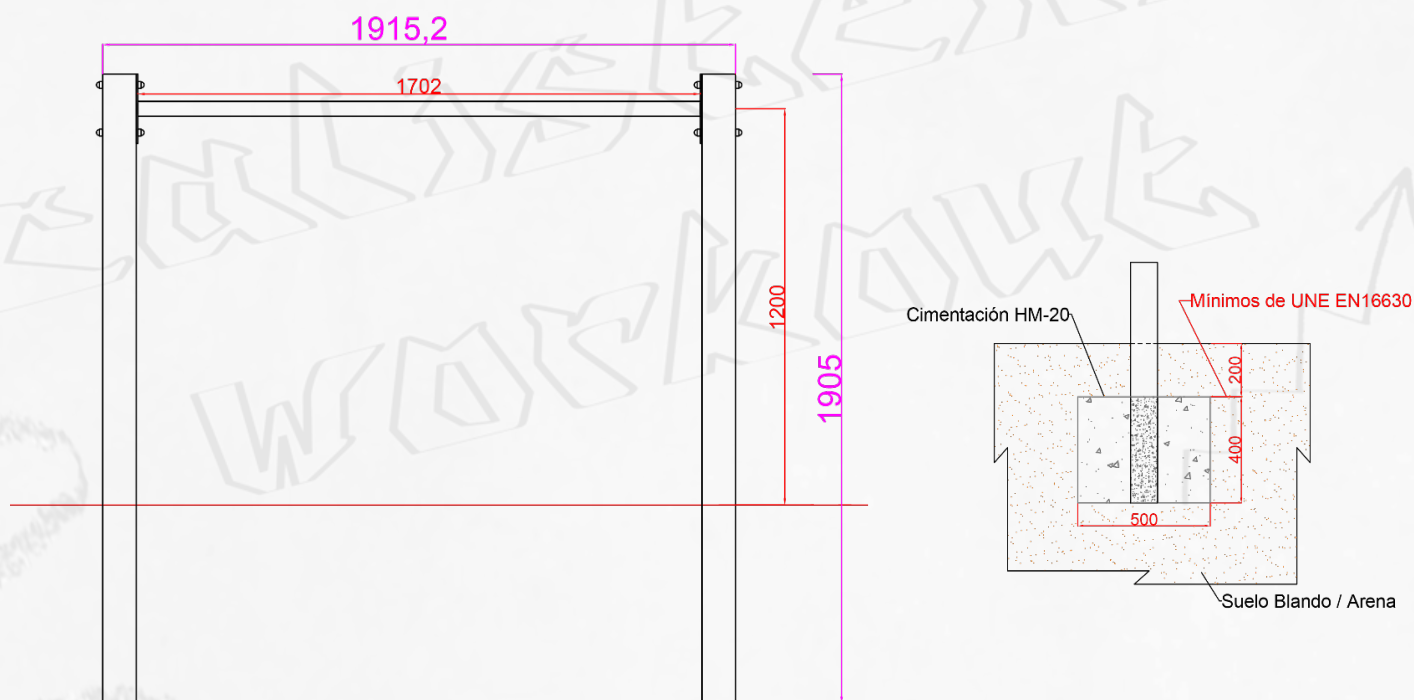
- Suelo Duro.



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

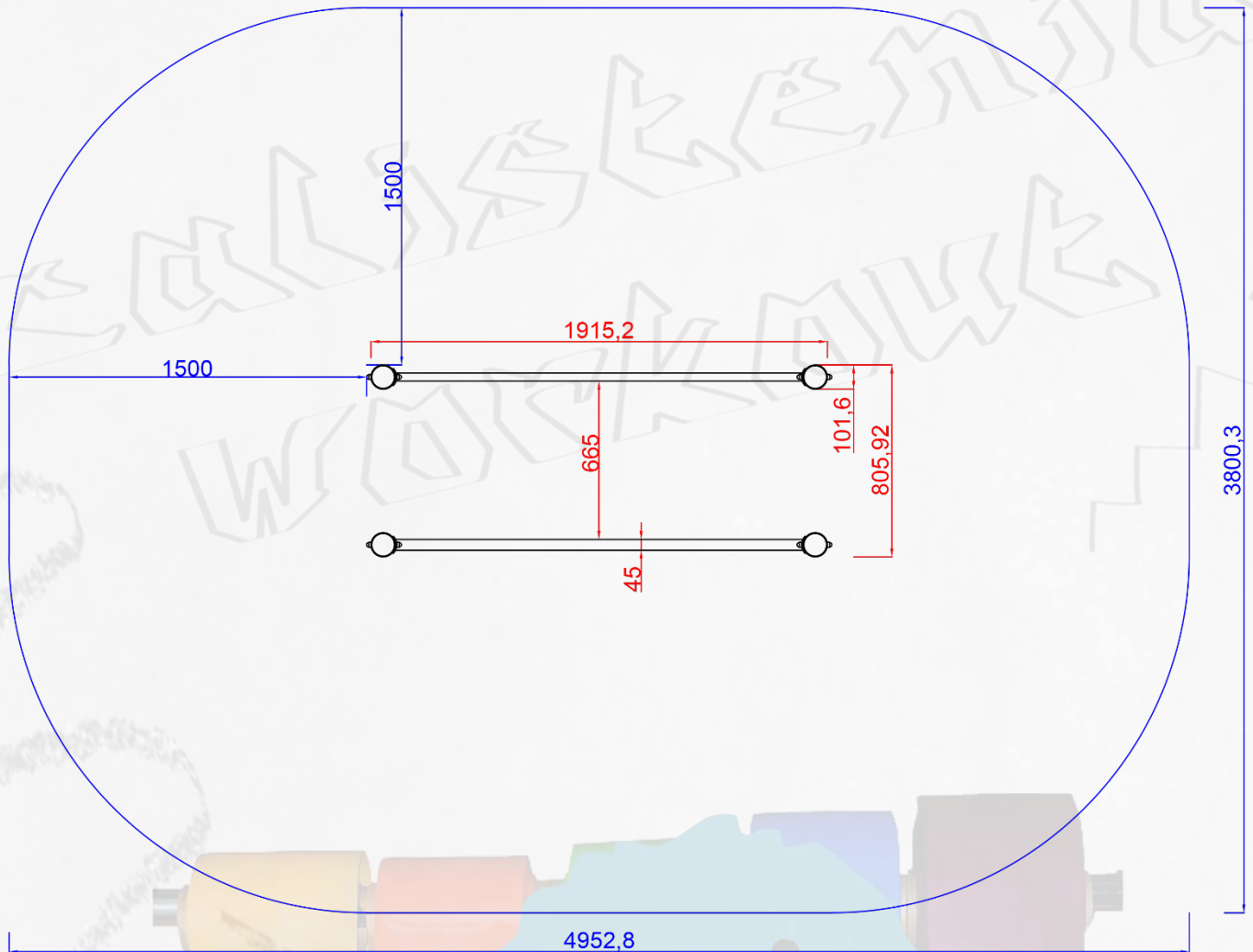
○ **Suelo Blando.**

Según marca la normativa estará empotrado (200+400) mm tal como se indica en el detalle.



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Zona de seguridad y altura de caída.

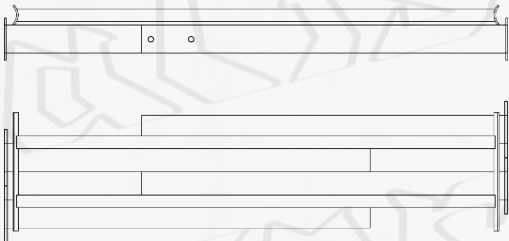
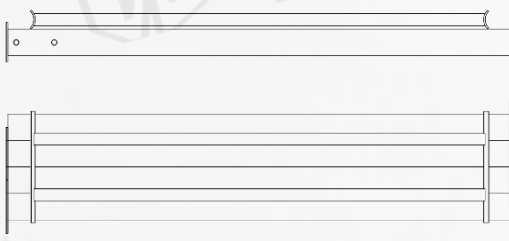


La zona de seguridad es de 16'89 m², así que deberá dejarse una distancia de 1'50 m alrededor del equipo.

La altura máxima de caída acorde a los ejercicios propuestos se estima de 0'20 m para el ejercicio nº2 y de 1'20 m para los ejercicios nº1 y3.

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Bulto.

Ref.	Dimensiones (base x altura x profundidad)	Peso (Kg)
ECAL04		*Duro 1 bulto 1,80x0,25x0,50 58,83
		*Blando 1 bulto 1,95x0,20x0,50 71,42

**Según modelo terreno: blando o duro*

euronix
sport

Fabricamos 2 deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

Índice de la Ficha Técnica

• Descripción, funciones y limitaciones del producto.....	2
• Ejercicios propuestos.....	3
• Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.....	3
○ Suelo Duro.....	3
○ Suelo Blando.....	4
○ Zona de seguridad y altura de caída.....	5
• Bulto.....	6



euronix
 sport

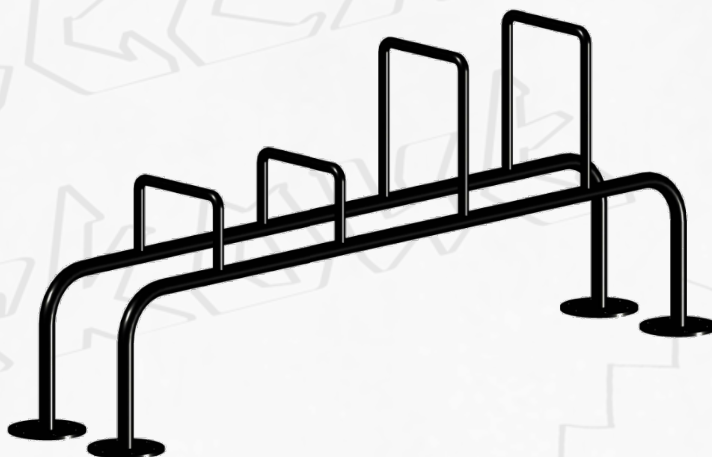
Fabricamos 2 deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Descripción, funciones y limitaciones del producto.**

El equipo se ha diseñado de tal manera que es un punto de encuentro entre los requisitos de la **UNE EN 913 y UNE EN 16.630 ó UNE EN 20.957. Certificado según la UNE EN 16.630.**

Está formado por tres pares de barras. Uno hace de estructura base para los otros dos con forma de anilla que se acoplarán a él, que permiten al usuario utilizarlo tanto para trabajar tren superior como ciertos músculos del tren inferior; y orientado al desarrollo de fuerza y musculación.



Las limitaciones que tiene son: el uso exclusivo de personas jóvenes o adultas que midan más de 1'40 metros, una posición centrada en el momento de realizar el ejercicio, no más de un usuario a la vez y mantenerse siempre a la distancia marcada en el punto 3 cuando otro usuario lo esté utilizando. No sería de aplicación la UNE EN 20.957 para un uso en exteriores sin supervisor; de libre acceso.

Las barras son de acero galvanizado con posibilidad de pintarse, con longitud variable en función de si el equipo va a instalarse en una superficie dura o blanda. Ver punto 3. Como orientación, puede considerarse un suelo como duro si es de roca, hormigón o zahorra compactada, y blando en el resto de los casos.

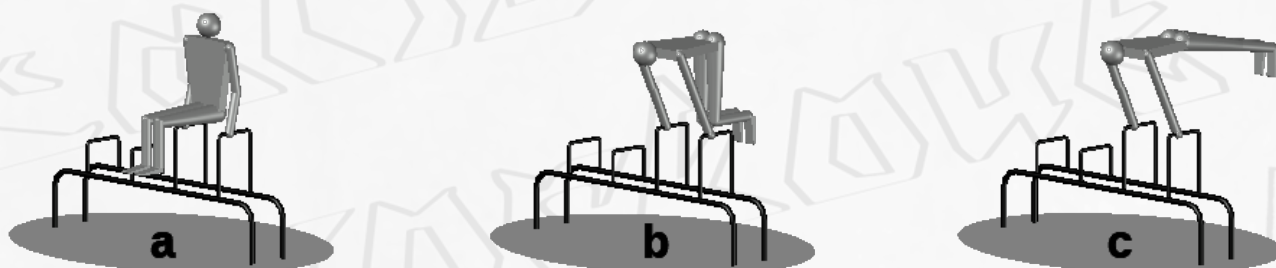
Respetar las indicaciones del punto 4 en cuanto a montaje.

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Ejercicios propuestos.**

Ejercicio 1: Desde el reposo y atendiendo a la capacidad de cada usuario, intentar alcanzar cualquiera de las posiciones a,b,c en progresión, aguantando de forma isométrica.

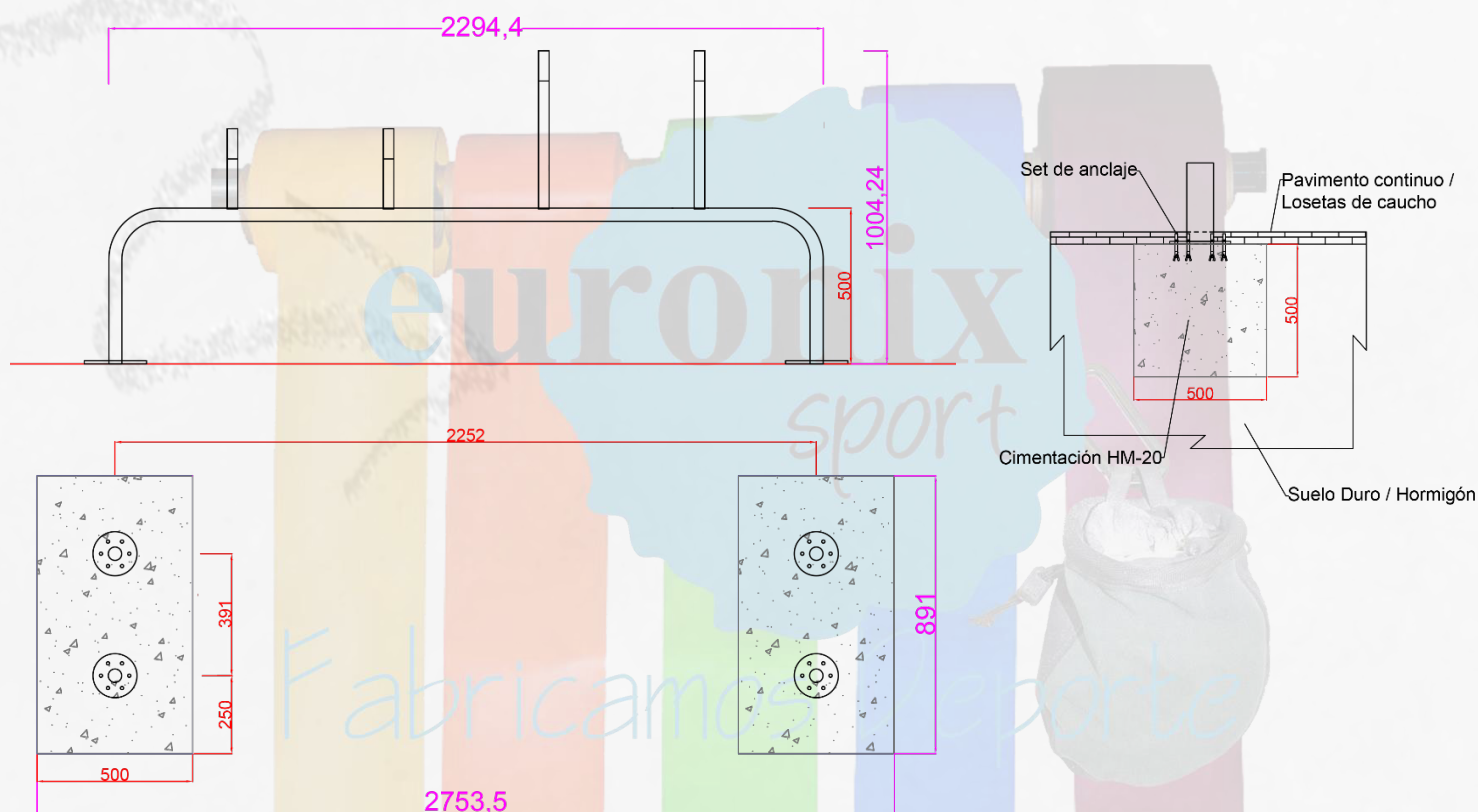
Músculos destacados: Espalda, Pecho, Tríceps, Bíceps, Abdomen, Hombros y Glúteos.



- **Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.**

**Todas las cotas en milímetros.*

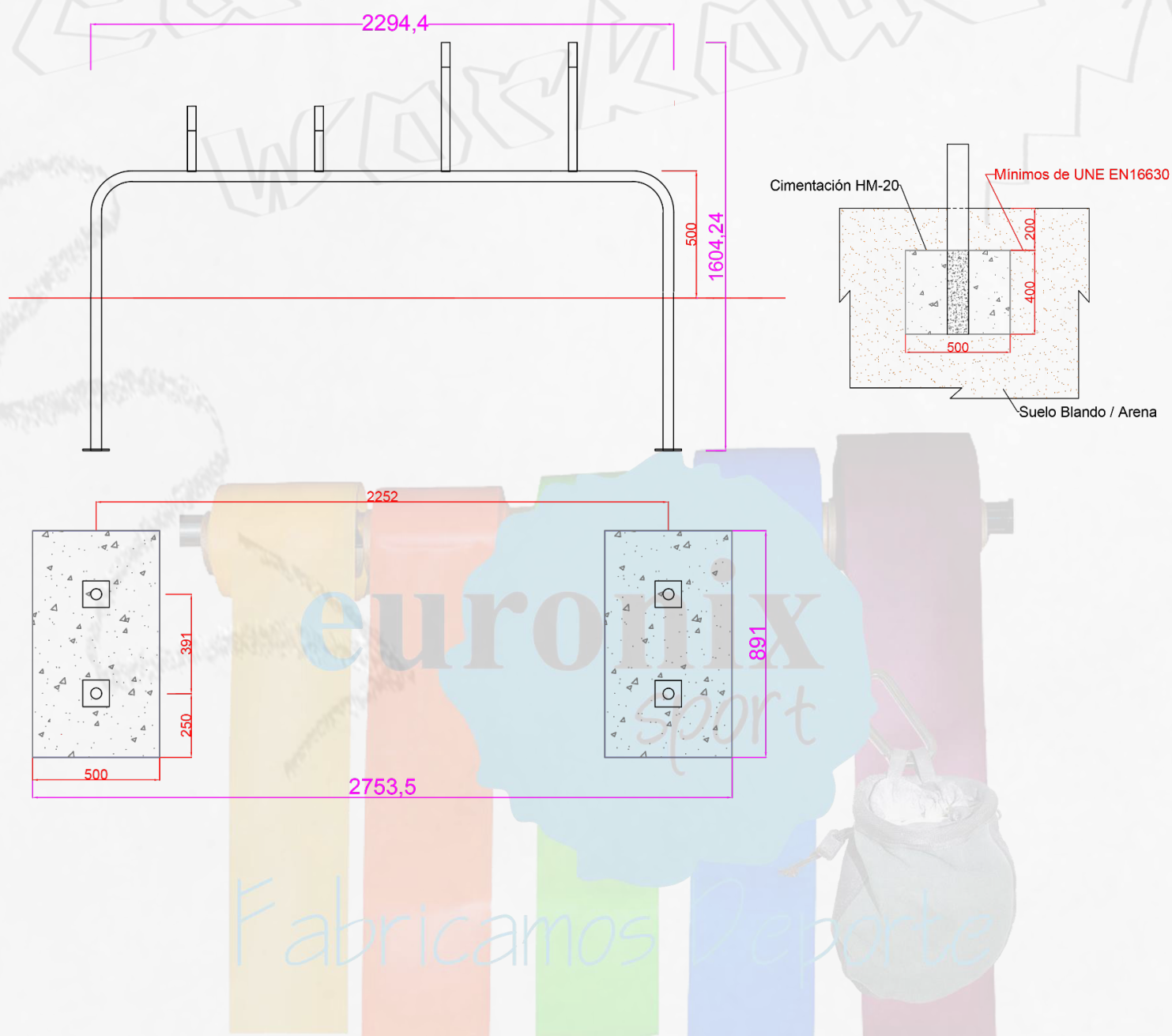
- **Suelo Duro.**



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

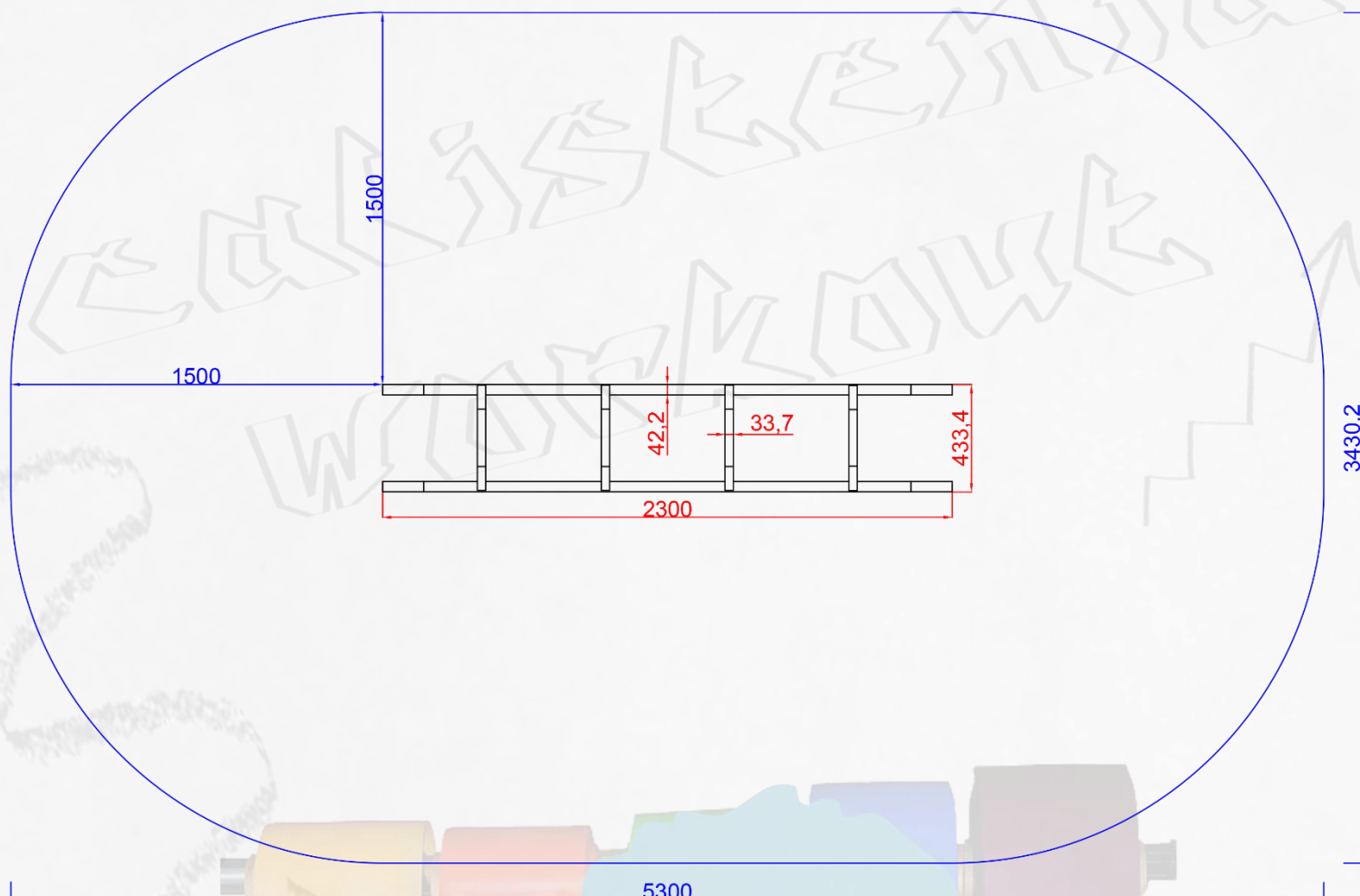
○ **Suelo Blando.**

Según marca la normativa estará empotrado (200+400) mm tal como se indica en el detalle.



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Zona de seguridad y altura de caída.

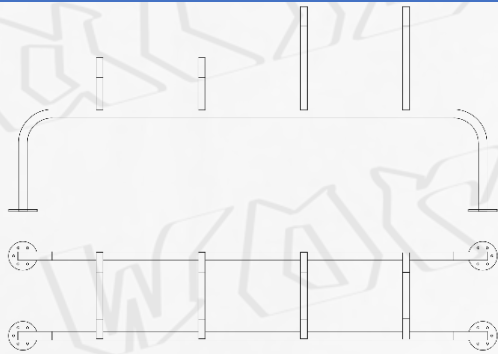


La zona de seguridad es de 16'24 m², así que deberá dejarse una distancia de 1'50 m alrededor del equipo.

La altura máxima de caída acorde a los ejercicios propuestos se estima de 1'00 m.

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Bulto.

Ref.	Dimensiones (base x altura x profundidad)	Peso (Kg)
ECAL10		*Duro 1 bulto 2,40x1,00x0,53 41,61
		*Blando 1 bulto 2,40x1,00x0,53 51,63
<i>*Según modelo terreno: blando o duro</i>		

euronix
sport

Fabricamos 2 deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

Índice de la Ficha Técnica

• Descripción, funciones y limitaciones del producto.....	2
• Ejercicios propuestos.....	3
• Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.....	4
○ Suelo Duro.....	4
○ Suelo Blando.....	5
○ Zona de seguridad y altura de caída.....	6
• Bulto.....	7



euronix
sport

Fabricamos deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Descripción, funciones y limitaciones del producto.**

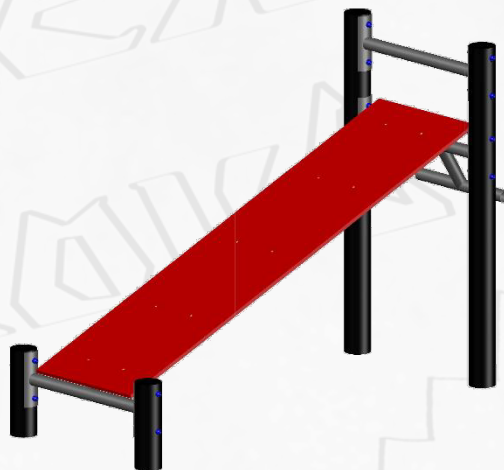
El equipo se ha diseñado de tal manera que es un punto de encuentro entre los requisitos de la **UNE EN 913 y UNE EN 16.630 ó UNE EN 20.957. Certificado según la UNE EN 16.630.**

Está formado dos pares de postes y una estructura soporte, que permiten al usuario utilizarlo de diversas maneras; y está orientado al desarrollo de fuerza y musculación.

Las limitaciones que tiene son: el uso exclusivo de personas jóvenes o adultas que midan más de 1'40 metros, una posición centrada en el momento de realizar el ejercicio, no más de un usuario a la vez y mantenerse siempre a la distancia marcada en el punto 3 cuando otro usuario lo esté utilizando. No sería de aplicación la UNE EN 20.957 para un uso en exteriores sin supervisor; de libre acceso.

Las barras son de acero galvanizado con posibilidad de pintarse, y los postes de acero galvanizado; con longitud variable en función de si el equipo va a instalarse en una superficie dura o blanda. Ver punto 3. Como orientación, puede considerarse un suelo como duro si es de roca, hormigón o zahorra compactada, y blando en el resto de los casos.

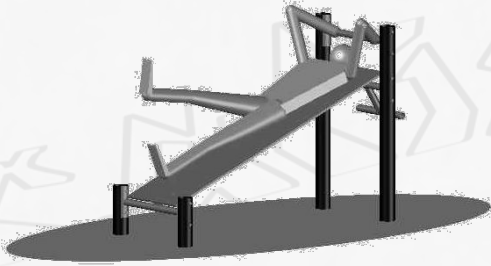
Respetar las indicaciones del punto 4 en cuanto a montaje.



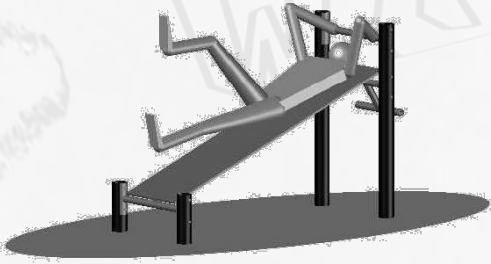
Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Ejercicios propuestos.**

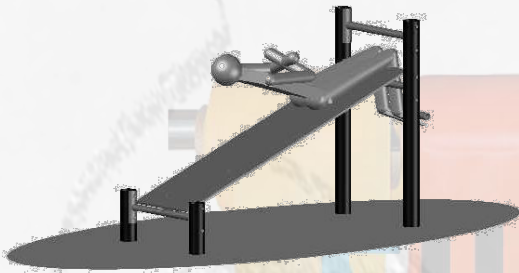
Músculos destacados: Abdominales al completo en todos ellos.



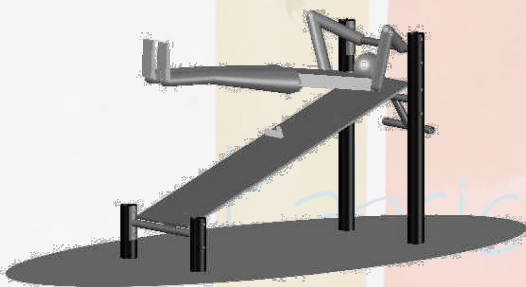
Ejercicio 1: Con las piernas ligeramente levantadas, elevar una pierna o ambas a la vez hasta sentir tensión en el abdomen añadiendo la dificultad que se estime (tiempos, repeticiones...).



Ejercicio 2: Con las piernas ligeramente levantadas, llevar una pierna hacia el pecho cada vez hasta sentir una tensión en el abdomen añadiendo la dificultad que se estime (tiempos, repeticiones...).



Ejercicio 3: Desde el reposo y con los pies bien asegurados en la barra soporte (por encima o por debajo de la otra), incorporarse manteniendo el tronco recto hasta que aparezca una tensión en el abdomen añadiendo la dificultad que se estime (tiempos, repeticiones...).



Ejercicio 4: Desde el reposo traccionar, levantando así todo el cuerpo y tratando de mantenerlo recto añadir la dificultad que se estime (tiempos, repeticiones...).

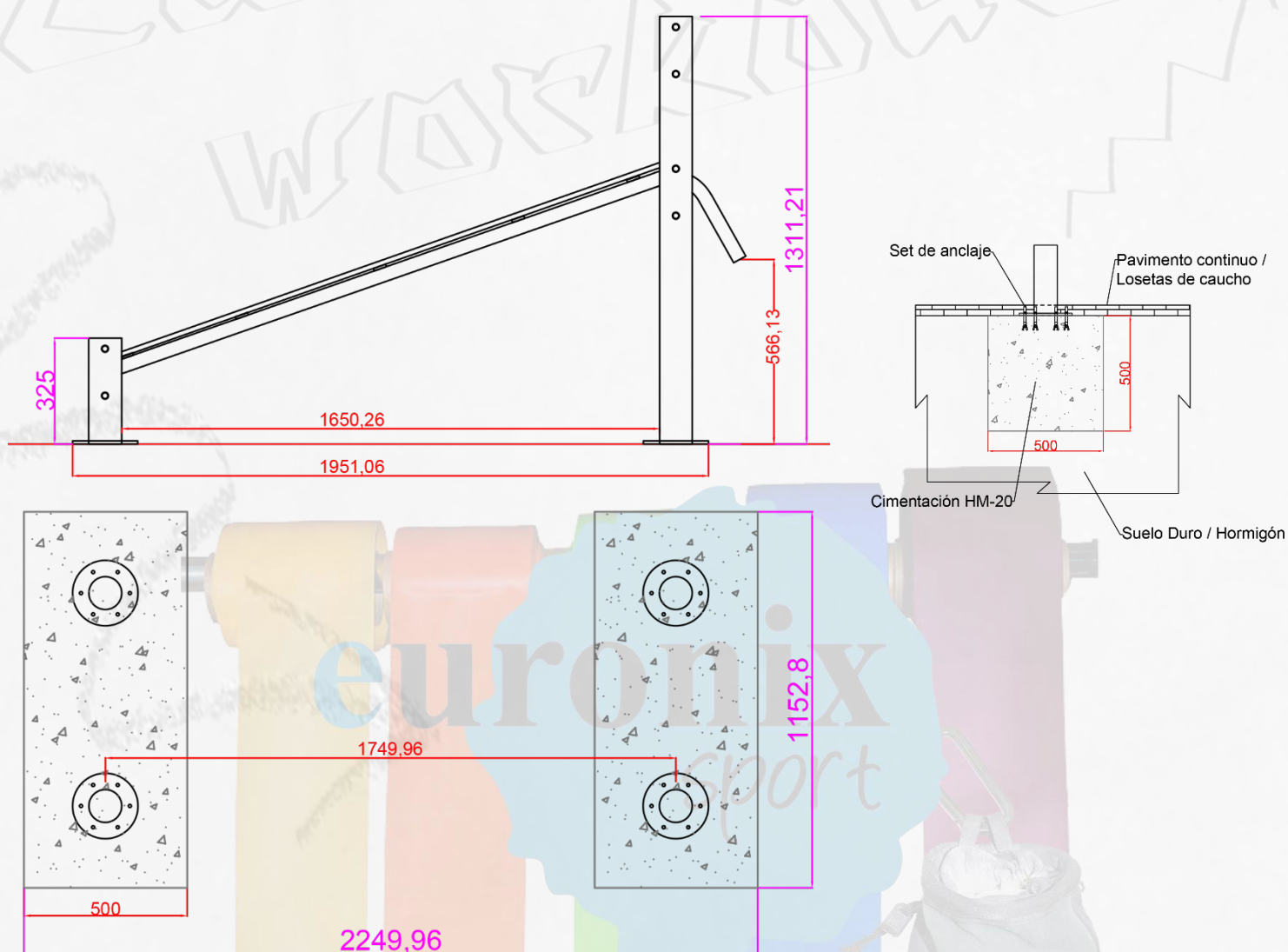
Músculos destacados: Se suman pectorales y dorsales.

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.**

*Todas las cotas en milímetros.

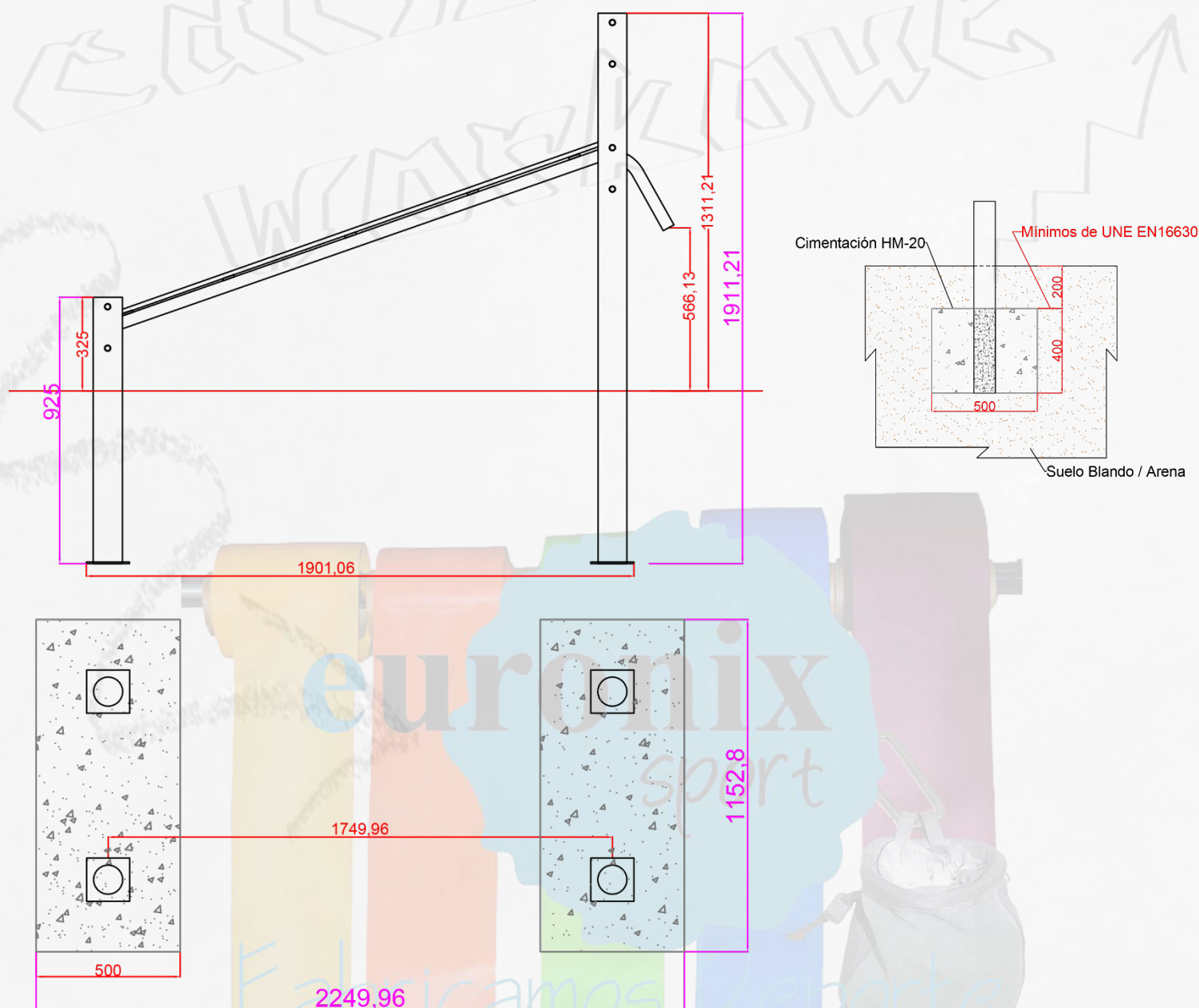
- **Suelo Duro.**



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

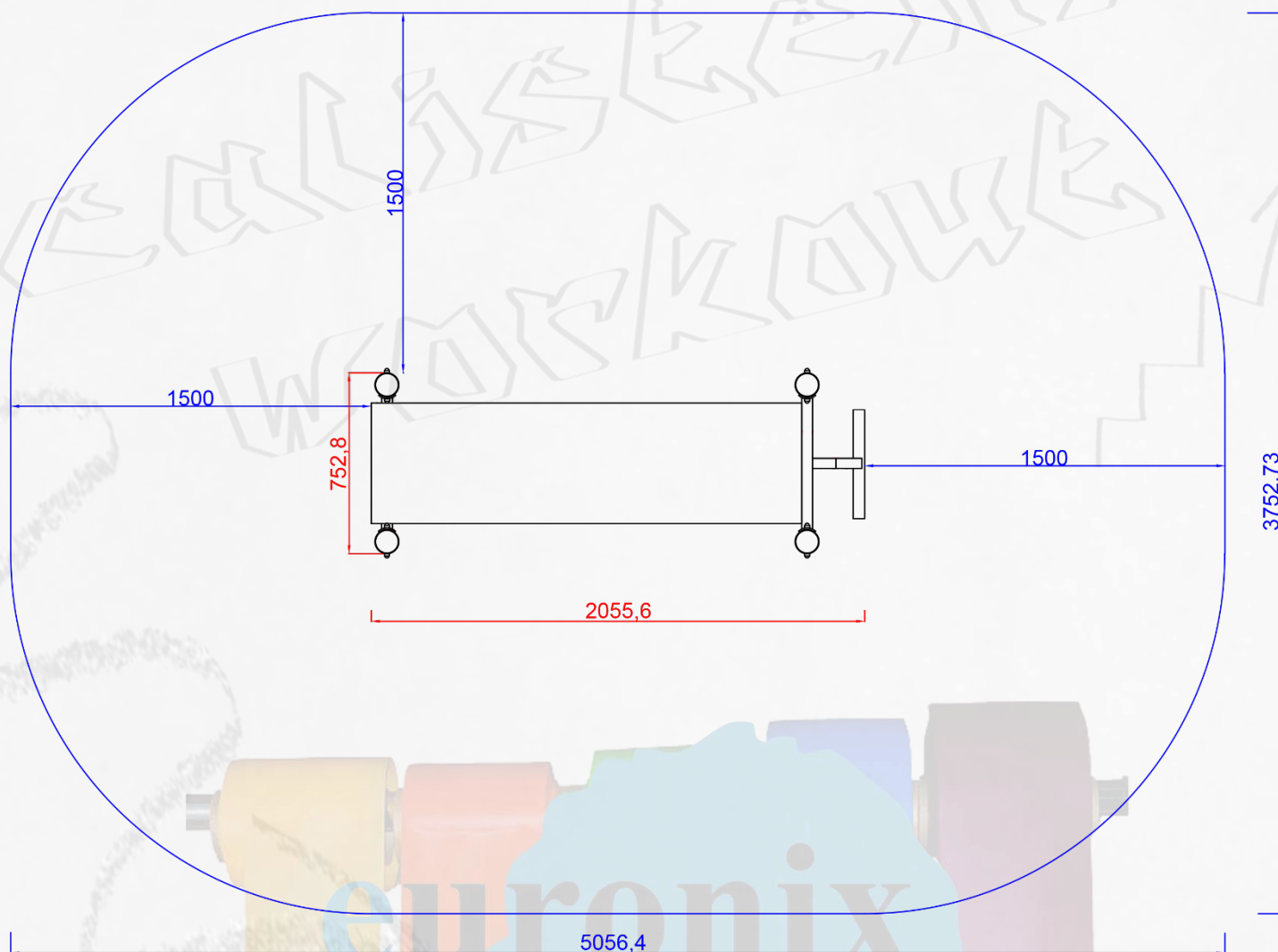
○ **Suelo Blando.**

Según marca la normativa estará empotrado (200+400) mm tal como se indica en el detalle.



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Zona de seguridad y altura de caída.

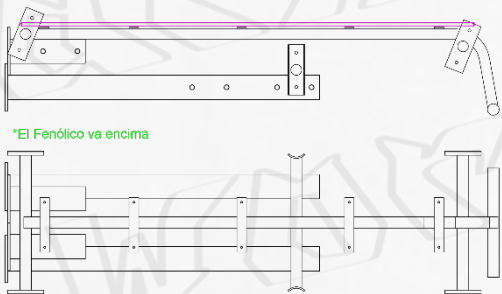
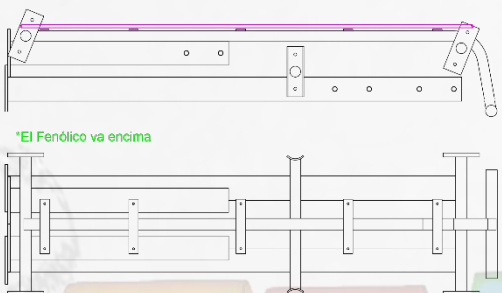


La zona de seguridad es de 17'04 m², así que deberá dejarse una distancia de 1'50 m alrededor del equipo.

La altura máxima de caída acorde a los ejercicios propuestos se estima de 1'34 m.

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Bulto.**

Ref.	Dimensiones (base x altura x profundidad)	Peso (Kg)
ECAL14	 *Duro 1 bulto 2,06x0,45x0,60	74,53
	 *Blando 1 bulto 2,06x0,45x0,60	87,12
<i>*Según modelo terreno: blando o duro</i>		

euronix
sport

Fabricamos 2 deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

Índice de la Ficha Técnica

• Descripción, funciones y limitaciones del producto.....	2
• Ejercicios propuestos.	3
• Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.....	3
○ Suelo Duro.....	3
○ Suelo Blando.....	4
○ Zona de seguridad y altura de caída.....	5
• Bulto.....	5



euronix
sport

Fabricamos deporte

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Descripción, funciones y limitaciones del producto.**

El equipo se ha diseñado de tal manera que es un punto de encuentro entre los requisitos de la **UNE EN 913 y UNE EN 16.630 ó UNE EN 20.957. Certificado según la UNE EN 16.630.**

Está formado por dos postes y un conjunto de barras entre medio, el cual permite un mejor agarre. La barra de dominadas permite a los usuarios realizar una variedad de ejercicios que se centran en el desarrollo de la fuerza de la parte superior del cuerpo, especialmente en los músculos de la espalda, brazos y abdomen.

Las limitaciones que tiene son: el uso exclusivo de personas jóvenes o adultas que midan más de 1'40 metros, una posición centrada en el momento de realizar el ejercicio, no más de un usuario a la vez y mantenerse siempre a la distancia marcada en el punto 3 cuando otro usuario lo esté utilizando. No sería de aplicación la UNE EN 20.957 para un uso en exteriores sin supervisor; de libre acceso.

Las barras son de acero galvanizado con posibilidad de pintarse, y los postes de acero galvanizado; con longitud variable en función de si el equipo va a instalarse en una superficie dura o blanda. Ver punto 3. Como orientación, puede considerarse un suelo como duro si es de roca, hormigón o zahorra compactada, y blando en el resto de los casos.

Respetar las indicaciones del punto 4 en cuanto a montaje.



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- Ejercicios propuestos.**



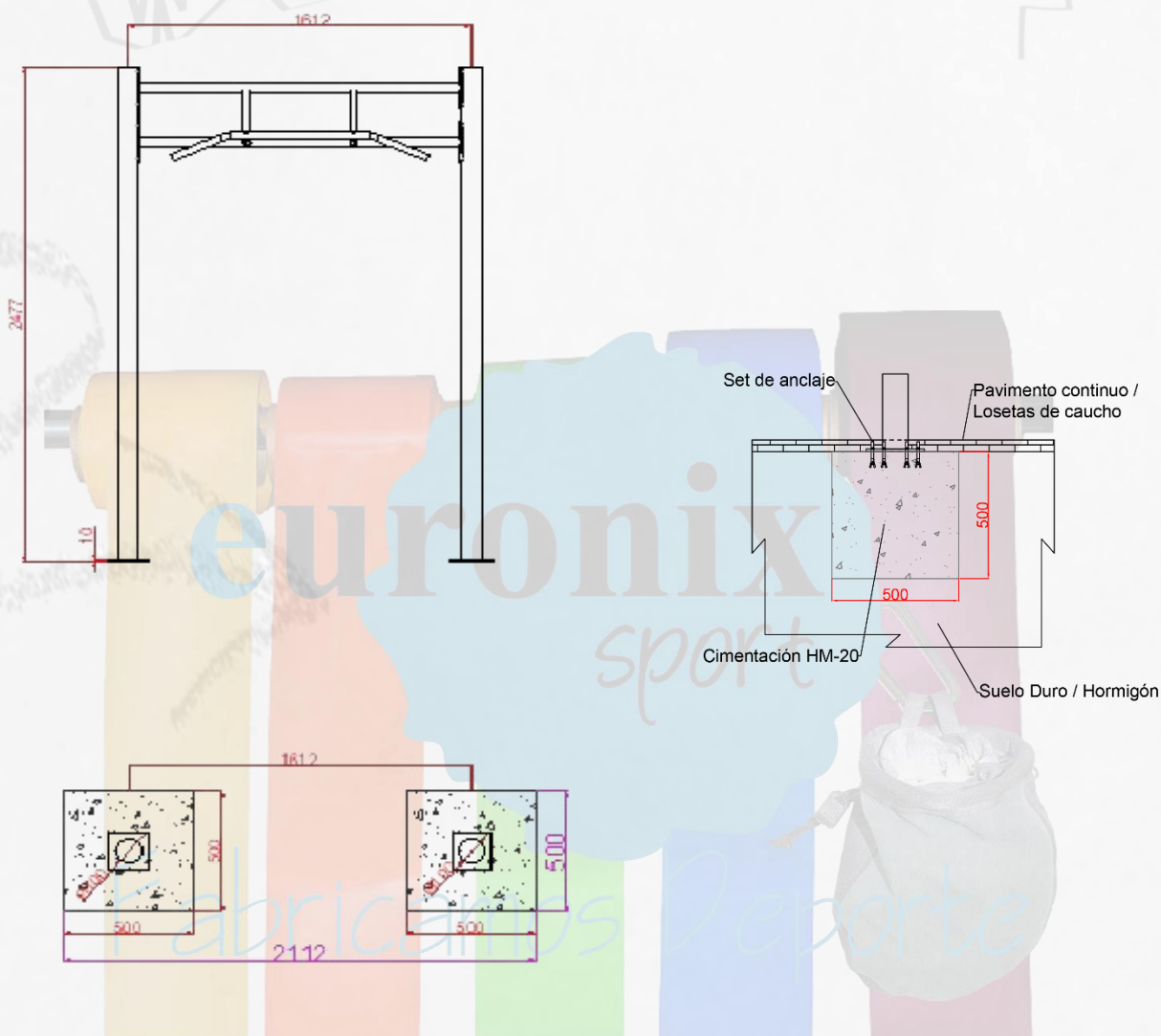
Ejercicio 1: Con la espalda recta y posición indicada, realizar elevaciones de brazo con la dificultad que se quiera poner (tiempos, esfuerzo isométrico...)

Músculos destacados: dorsal ancho, pectoral.

- Especificaciones del equipo y pautas UNE-EN 16630.**

*Todas las cotas en milímetros.

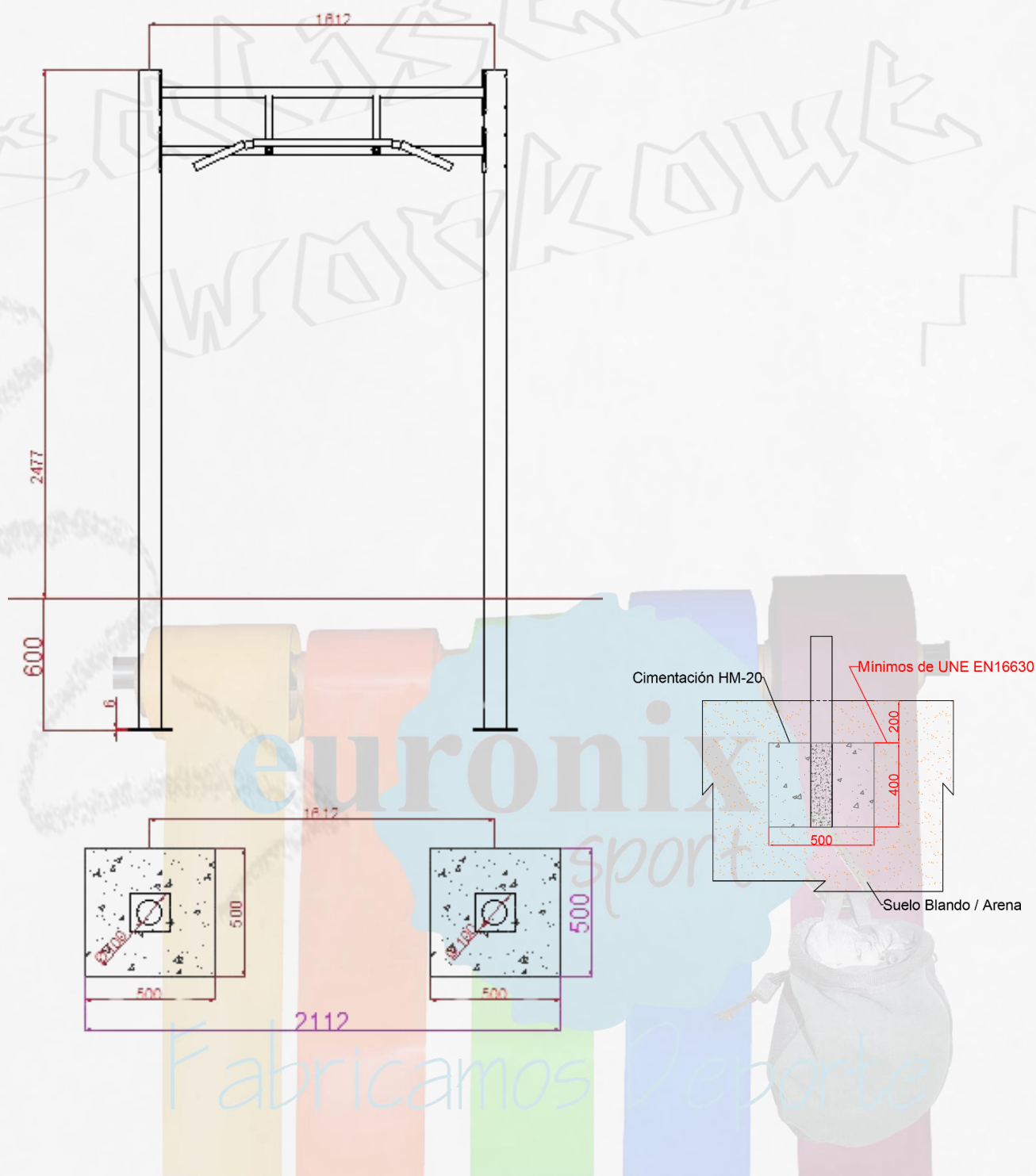
- **Suelo Duro.**



Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

- **Suelo Blando.**

Según marca la normativa estará empotrado (200+400) mm tal como se indica en el detalle.



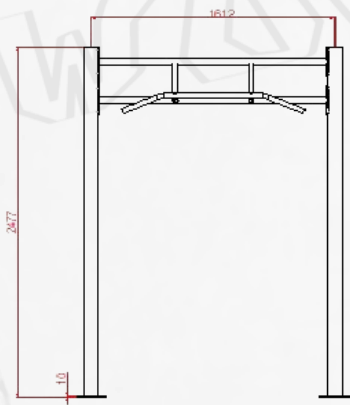
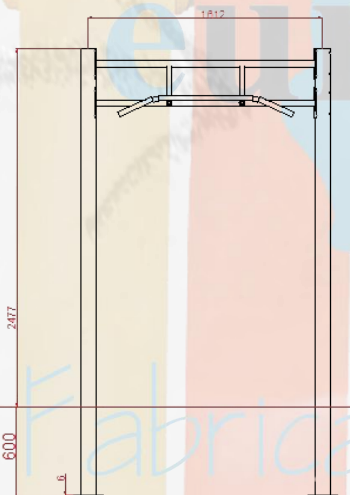
Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto

○ Zona de seguridad y altura de caída.

La zona de seguridad es de 16,32 m², así que deberá dejarse una distancia de 1,5 m alrededor del equipo.

La altura máxima de caída acorde a los ejercicios propuestos se estima de 1'30 m.

• Bulto.

Ref.	Dimensiones (base x altura x profundidad)	Peso (Kg)
ECAL19		*Duro 3 bultos 2,50x0,25x1,62 58
		*Blando 3 bultos 3,10x0,25x1,62 64
*Según modelo terreno: blando o duro		

Debido a la mejora continua en la calidad de nuestros productos, Euronix reserve el derecho de modificaciones de las características del producto