

Gym y vida



Compañía de Fitness



**Deporte,
integración y salud
al aire libre**



www.equipamientosfox.com



GV - 01
FONDERA DE TRICEPS

Area necesaria
1,90 x 1,10 mts.

Función
Trabajo de fuerza en triceps.



GV - 02
PECHO Y ESPALDA

Area necesaria
1,60 x 1,10 mts.

Función
Trabajo de fuerza individual en pecho y espalda.



GV - 03
HOMBROS, REMO Y BICEPS

Area necesaria
2,70 x 1,60 mts.

Función
Trabajo de fuerza individual en hombros, biceps y espalda.



GV - 60
CALESITA INTEGRADORA

Area necesaria
2,20 x 2,20 mts.

Función
Esparcimiento para niños con y sin silla de ruedas.



GV - 66
HAMACA INTEGRADORA

Area necesaria
3 x 3 mts.

Función
Esparcimiento para una persona en silla de ruedas.



GV - 62
DOMINADAS Y BRAZOS

Area necesaria
1,40 x 1,70 mts.

Función
Trabajo de fuerza en espalda biceps, trapecio y antebrazo con su propio peso.



GV - 63
MAQUINA DE HOMBROS

Area necesaria
1,80 x 1,20 mts.

Función ?
Trabajo de fuerza individual en hombros.





GV - 04
ESPALDAR DE DOM. Y FONDOS

Area necesaria
1,30 x 1,30 mts.

Función

Trabajo de fuerza en espalda, triceps y abdominales inf. con su propio peso.



GV - 05
ESPALDAR C/ TABLAS DE ABDOM.

Area necesaria ?
3,20 x 2 mts.

Función

Trabajo de elongación y abdominales en dos alturas.



GV - 06
ESCALERA CON PARALELAS

Area necesaria
2,40 x 0,80 mts.

Función

Trabajo de piernas, fondos para triceps y pecho.



GV - 07
SILLA DE LUMBARES

Area necesaria
1,70 x 0,70 mts.

Función

Trabajo en zona lumbar.



GV - 08
ESTIRAMIENTO LUMBAR CURVO

Area necesaria
1,20 x 1,60 mts.

Función ?

Descontracturador de columna, zona lumbar y espalda (2 personas).

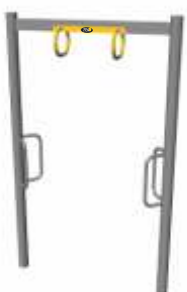


GV - 26
BANCOS DE ABDOM. DOBLES

Area necesaria
2,70 X 1,10 mts.

Función

Trabajo de abdominales en dos alturas.



GV - 27
BARRA EXTENSORA

Area necesaria
1,60 x 1 mts.

Función

Trabajo de fuerza en biceps, espalda y ante brazos con su propio peso. Elongación en general.



GV - 37
CARTEL INSTRUCTIVO

Area necesaria
0,90 x 0,05 mts.

Función

Identifica cada equipo con su ejercicio correspondiente.
Publicidad en el reverso opcional.



GV - 38
CARTEL INSTRUCTIVO (MADERO)

Area necesaria
0,90 x 0,30 mts.

Función

Identifica cada equipo con su ejercicio correspondiente.



GV - 41
ESPALDAR DE DOM. Y FLEXIONES

Area necesaria
2,70 x 2,50 mts.

Función

Trabajo de fuerza en espalda, triceps y abdominales inf. con su propio peso. Barras para flexiones de pecho y elongación.



GV - 42
BARRAS PARA FLEXIONES

Area necesaria
2,20 x 2,20 mts.

Función

Barras para flexiones de pecho en 3 alturas.
Trabajo de elongaciones.



GV - 43
BANCO PARA 2 PERSONAS

Area necesaria
1,20 x 1 mts.



GV - 49
JAULA TIPO CROSS-FIT

Area necesaria
5 x 4 mts

Función

Modulo de entrenamiento multiple y variado.
Trabajos de fuerza y elongación.



GV - 55
ESPALDAR DOBLE

Area necesaria
2 x 0,70 mts.

Función

Elongación de brazos y espalda. Abdominales inferiores.
(2 personas).



GV - 56
BARRA DOBLE ALTURA P/ DOM.

Area necesaria
2,30 x 1 mts.

Función

Trabajo de fuerza en biceps y espalda con su propio peso.



GV - 59
PARALELAS PARA FONDOS

Area necesaria
1,60 x 0,75 mts.

Función

Trabajo de fuerza en triceps y pecho con su propio peso.



GV - 65
ESPALDAR SIMPLE

Area necesaria
1 x 0,60 mts.

Función

Elongación de brazos y espalda.
Abdominales inferiores.



GV - 09
DORSALERA SIMPLE

Area necesaria
1,50 x 0,80 mts.

Función

Trabajo de fuerza en espalda, hombros y brazos con su propio peso.



GV - 10
DORSALERA DOBLE

Area necesaria
3 x 0,80 mts.

Función

Trabajo de fuerza en espalda y brazos con su propio peso.
(2 personas)



GV - 11
PRESS DE PECHO SIMPLE

Area necesaria
1,20 x 0,70 mts.

Función

Trabajo de fuerza en pecho, hombros y triceps con su propio peso.



GV - 12
PRESS DE PECHO DOBLE

Area necesaria
2,40 x 0,70 mts.

Función

Trabajo de fuerza en pecho, hombros y triceps con su propio peso (2 personas).



GV - 13
FLOTADOR SIMPLE

Area necesaria
2 x 1 mts.

Función

Trabajo aerobico en caderas.
Elongación en aductores y femorales.



GV - 14
FLOTADOR DOBLE

Area necesaria
2 x 2 mts.

Función

Trabajo aerobico en caderas.
Elongación en aductores y femorales (2 personas).



GV - 15
ELIPTICO SIMPLE

Area necesaria
1,20 x 0,60 mts.

Función

Trabajo aerobico y deresistencia en brazos, hombros,
espalda, caderas y piernas.



GV - 16
ELIPTICO DOBLE

Area necesaria
1,20 x 1,80 mts.

Función

Trabajo aerobico y deresistencia en brazos, hombros,
espalda, caderas y piernas.



GV - 17
PRENSA DOBLE

Area necesaria
3 x 0,50 mts.

Función

Trabajo de fuerza en cuadriceps, femoral y gluteos con su
propio peso.



GV - 18
REMO A CABALLO

Area necesaria
1,20 x 0,60 mts.

Función

Trabajo de fuerza en espalda, brazos con su propio peso.
Elongación en zona lumbar y piernas.



GV - 19
TWISTER TRIPLE

Area necesaria
1,60 x 1,60 mts.

Función

Movimientos en rotación de cintura y zona media.



GV - 20
REMO SIMPLE

Area necesaria
1,80 x 0,80 mts.

Función
Trabajo de fuerza en espalda.



GV - 21
MULTICADERA DOBLE

Area necesaria
2 x 1,30 mts.

Función
Movimiento lateral en caderas y zona media (2 personas).



GV - 22
PANTORRILLERA SENTADO

Area necesaria
1,40 x 0,50 mts.

Función
Trabajo de fuerza en gemelos.



GV - 23
VOLANTES CHICOS CUADRUPLÉS

Area necesaria
1 x 2 mts.

Función ?
Trabajo de rotación en hombros. Trabajo en coordinación de movimientos (1, 2, 3 o 4 personas).



GV - 24
VOLANTES GRANDES DOBLES

Area necesaria
1 x 1,80 mts.

Función
Trabajo de rotación de hombros. Estiramiento y contracción en espalda y zona media (1 o 2 personas).



GV - 25
CINTA CAMINADORA A RODILLOS

Area necesaria
1,40 x 0,70 mts.

Función
Trabajo aerobico. Caminar o correr.



GV - 28
PRESS DE NUCA SIMPLE

Area necesaria
1,40 x 0,95 mts.

Función
Trabajo de fuerza en hombros .



GV - 29
PRESS DE NUCA DOBLE

Area necesaria
2,80 x 0,95 mts.

Función
Trabajo de fuerza en hombros con su propio peso (2 personas).



GV - 31
PANEL TRIPLE (3ra EDAD)

Area necesaria
2,40 x 1 mts.

Función
Trabajos de coordinación, rotación y estiramientos de miembros superiores.



GV - 32
PEDALERA DE MANO DOBLE

Area necesaria
1,10 x 0,70 mts.

Función
Movimientos rotativos sin resistencia en hombros, brazos y muñecas (1 o 2 personas).



GV - 64
PEDALERA DE MANO SIMPLE

Area necesaria
0,70 x 0,70 mts.

Función
Movimientos rotativos sin resistencia en hombros, brazos y muñecas (1 o 2 personas).



GV - 33
PEDALERA DE PIE SIMPLE AL PISO

Area necesaria
0,50 x 0,50 mts.

Función
Trabajos de pedaleo sin resistencia.



GV - 34
CIRCULO DE PROPIOCEPCION

Area necesaria
0,50 x 0,50 mts.

Función
Trabajos de rotación y pendular en todos los sentidos para tobillos.



GV - 36
TABLA DE BOHER VASCULANTE

Area necesaria
0,40 x 0,40 mts.

Función
Movimiento pendular sin resistencia en tobillos.



GV - 39
PRENSA + TWISTER

Area necesaria
1,70 x 0,60 mts.

Función

Trabajo de fuerza en piernas. Trabajo de rotación en zona media (2 personas).



GV - 46
BICI VERTICAL SIMPLE

Area necesaria
1,10 x 0,50 mts.

Función

Trabajo aerobico sin resistencia, pedaleo.



GV - 51
BICI VERTICAL DOBLE

Area necesaria
2,20 x 0,50 mts.

Función

Trabajo aerobico sin resistencia, pedaleo (1 o 2 personas).



GV - 48
BICI HORIZONTAL SIMPLE

Area necesaria
1,30 x 0,60 mts.

Función

Trabajo aerobico sin resistencia, pedaleo.
Sentado con respaldo.



GV - 53
BICI HORIZONTAL DOBLE

Area necesaria
1,50 X 1,30 mts.

Función

Trabajo aerobico sin resistencia, pedaleo.
Sentado con respaldo (1 o 2 personas).



GV - 52
BANCO DE PECHO CON BARRA

Area necesaria
1,50 x 1,40 mts.

Función

Trabajo de fuerza en pecho, plano o inclinado.



GV - 47
PRESS MILITAR CON BARRA

Area necesaria
1,50 x 1 mts.

Función

Trabajo de fuerza en hombros.



GV - 54
SILLA Y RODILLO

Area necesaria
1,40 x 1,10 mts.

Función
Trabajo de abdominales inferiores. Movimientos en articulaciones de piernas.



GV - 57
FLOTADOR CON REMO

Area necesaria
2,20 x 0,60 mts.

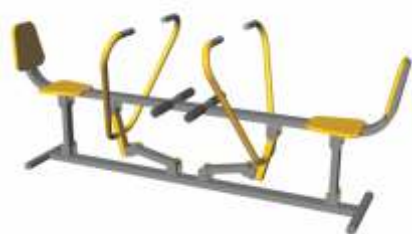
Función
Trabajo aerobico general en brazos, hombros, espalda y caderas, sin resistencia.



GV - 58
REMO CON PESO PROPIO SIMPLE

Area necesaria
1,40 x 1 mts.

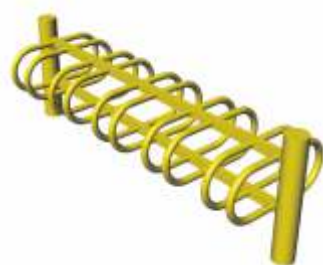
Función
Trabajo de fuerza en espalda, hombros, brazos abdominales y lumbares con su propio peso.



GV - 61
REMO CON PESO PROPIO DOBLE

Area necesaria
2,80 x 1 mts.

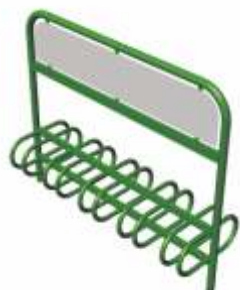
Función
Trabajo de fuerza en espalda, hombros, brazos abdominales y lumbares con su propio peso (2 personas).



GV - 75
BICICLETERO X10

Area necesaria
3,40 x 1,80 mts.

Función
Punto de estacionamiento para bicicletas.



GV 80
BICICLETERO X10 P/ PUBLICIDAD

Area necesaria
3,40 x 1,80 mts.

Función
Punto de estacionamiento para bicicletas.
Con cartel para publicidad.



GV - 70
SUBE Y BAJA
(Simple, doble o triple)

Area necesaria
2,80 x 1,60 mts.

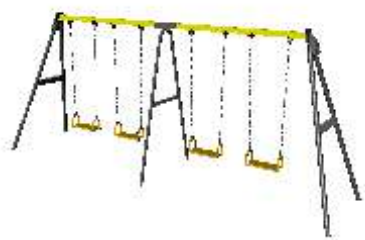
Función
Juego recreativo para niños.



GV - 71
PORTICO DE 3 HAMACAS

Area necesaria
4,40 x 1,40 mts.

Función
Juego recreativo para 3 niños.



GV - 72
PORTICO DE 4 HAMACAS

Area necesaria
6 x 1,40 mts.

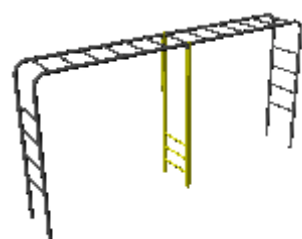
Función
Juego recreativo para 4 niños.



GV - 81
PASAMANOS EN ZIG - ZAG

Area necesaria
3 x 4 mts.

Función
Recreación gral para niños



GV - 73
TREPADOR RECTANGULAR GRANDE

Area necesaria
5 x 1 mts.

Función
Recreación gral para niños



GV- 74
TREPADOR RECTANGULAR CHICO

Area necesaria
3 x 1 mts.

Función
Recreación gral para niños



GV - 76
TREPADOR CURVO GRANDE

Area necesaria
5 x 1 mts.

Función
Recreación gral para niños



GV - 77
TREPADOR CURVO CHICO

Area necesaria
3 x 1 mts.

Función
Recreación gral para niños



GV - 78
ESTACION PARA FELXIONES

Area necesaria
2,20 x 3 mts.

Función
Doble altura para flexiones de brazos



GV- 79
ESTACION DE SALTO

Area necesaria
2 x 3 mts.

Función
Tres diferentes alturas para saltos laterales



GV - 82
TREPADOR VERTICAL GRANDE

Area necesaria
1 x 1 mt.

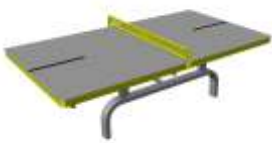
Función
Recreación gral para niños



GV - 83
TREPADOR VERTICAL CHICO

Area necesaria
1 x 1 mt.

Función
Recreación gral para niños



GV - 84
MESA DE PING - PONG

Area necesaria
5 x 2.5 mt.

Función
Recreación gral para niños y adultos



GV - 85
EL PAR DE ARCOS CON AROS

Area necesaria
mínimo 5 x 5 mts.
C/U

Función
Practica de futbol y basquet



GV - 86
EL PAR DE AROS

Area necesaria
mínimo 4 x 3 mt.
C/U

Función
Practica de basquet



GV - 87

SUBE Y BAJA ECO simple, doble o triple

Función

Juego recreativo para niños.

Area necesaria

3 x 0.70 mts.

3 x 1.40 mts.

3 x 2 mts.



GV- 88

Tunel de Aros

Función

Juego recreativo para niños.

Area necesaria

3 x 1 mts.



GV - 89

TREPADOR Y PASAMANOS DE DOBLE ALTURA

Función

Juego recreativo para niños y adultos.

Area necesaria

4 x 1 mts.



GV - 90

CALECITA CHICA P/ 4 NIÑOS

Función

Recreación gral para niños

Area necesaria

2 x 2 mts.



GV - 91

PÓRTICO DE 3 HAMACAS ESPECIALES

Función

Recreación gral para niños y adultos

Area necesaria

5 x 2 mts.



GV - 92

EL PAR DE ARCOS FUTBOL

Función

Practica de futbol

Area necesaria
mínimo 3 X 2 mts.

C/U



GV - 93
MESA CUADRADA PARA 4

Area necesaria
1.60 X 1.60 mts.

Función
Con tableros de Ajedrez y Damas



GV- 94
MESA RECTANGULAR PARA 4

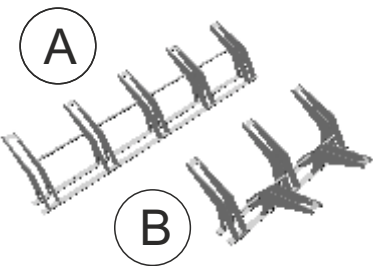
Area necesaria
1.60 x 1.60 mts.

Función
Con tableros de Ajedrez y Damas



GV - 95
BICICLETERO INDIVIDUAL

Area necesaria
0.30 x 1.80 mts.



GV - 96
BICICLETERO PARA 5

Area necesaria

2 opciones
(A) Todas para el mismo lado_ 2.40 x 1.80 mts.
(B) Alternadas_____ 1.40 x 1.80 mts.



GV - 97
REMO A CABALLO ECO

Area necesaria
1.20 x 0.60 mts.

Función
Trabajo de fuerza en espalda, brazos, lumbares y piernas
Con propio peso



GV - 98
ELIPTICO SENTADO

Area necesaria
1 x 1.30 mts.

Función
Movimiento aeróbico en torzo y rodillas



GV - 99
FONDERA DE TRICEPS

Area necesaria
0.80 x 1.30 mts.

Función
Trabajo de fuerza en tríceps



GV - 100
BÍCEPS PARADO

Area necesaria
0.90 x 1.30 mts.

Función
Trabajo de fuerza en bíceps



GV- 101
PIERNAS Y ABDOMINALES

Area necesaria
0.90 x 1.50mts.

Función
Trabajo en abdominales con flexiones de piernas



GV -102
PIERNAS Y ABDOMINALES DOBLE

Area necesaria
1.80 x 2.40 mts.

Función
Trabajo en abdominales con flexiones de piernas



GV - 103
REPOSERA INDIVIDUAL

Area necesaria
0.70 x 1.50 mts.

Función
Descanso y Relax



GV - 104
BANCO DE PLAZA CON MACETERO

Area necesaria
1.10 x 2 mts.

Función
Descanso y Relax



GV - 105
**BANCO CURVO DE PLAZA CON
MACETERO**

Area necesaria
2.50 x 3.50 mts.

Función
Descanso y Relax



GV - 106
BANCO PLAZA

Area necesaria
1.10 x 2 mts.

Función
Descanso y Relax



GV - 107
BANCO PLAZA

Area necesaria
1.50 x 1.30 mts.

Función
Descanso y Relax



GV- 108
BANCO PLAZA

Area necesaria
1.10 x 1.30 mts.

Función
Descanso y Relax



GV - 109
BANCO PLAZA

Area necesaria
1.50 x 1.30 mts.

Función
Descanso y Relax



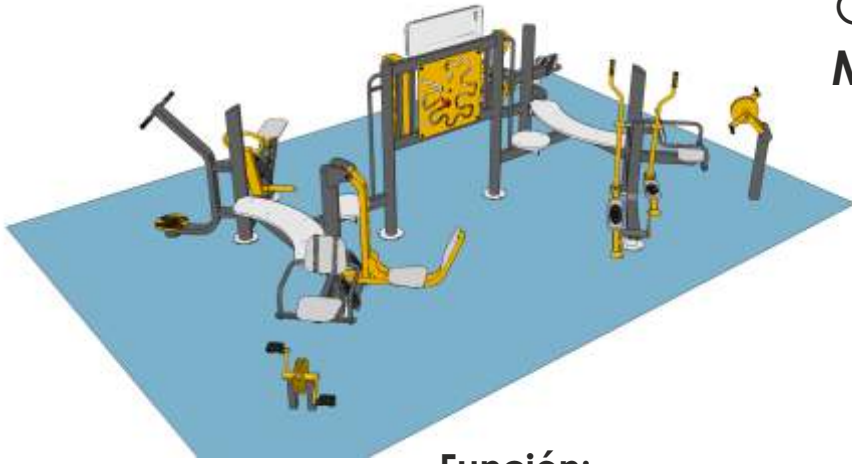
GV - 110
**BANCO DE PLAZA CON
BICICLETERO**

Area necesaria
3 x 2.20 mts.

Función
Descanso y porta 3 bicis

GV - 30

MODULO INTEGRAL DE ACTIVIDAD FISICA



Area necesaria
4 x 5.50 mts.

Función:

11 Equipos variados para trabajos de:
FUERZA, AEROBICOS, COORDINACION MOTRIZ, RELAX Y ESTIRAMIENTOS
