

## informazioni / information

parti di ricambio disponibili / available spare parts



dimensioni / dimension cm.	altezza di caduta / free fall height cm.	altezza minima d'uso cm. / Minimum usage height cm	area di impatto / impact area cm.	antitrauma minimo/minimal anti-trauma
192x62xh.83	<100	140	492x362	cemento/concrete
parte più grande / biggest part cm.		parte più pesante / heavy part kg.		antitrauma mq. safety matting sqm.
completo/complete	192x62xh.83	completo/complete	20	18.76
accessibile ad utenti con disabilità accessible to disabled users:		material / materials : alluminio aluminium <b>AL</b> polietilene polyethylene <b>PE</b>	peso massimo supportato Kg. Maximum weight supported Kg 150	
uditiva hearing visiva visual cognitiva cognitive			responding to EN-16630	utilizzatori users 2

### attività :

**Utilizzo:** Questo attrezzo è utilizzato per esercizi come dip per tricipiti e flessioni in sospensione.

**Muscoli coinvolti:** Coinvolge principalmente tricipiti, spalle, petto e core.

**Ideale per:** È ideale per utenti di livello intermedio, avanzato o per allenamenti di forza funzionale.

### ALLENAMENTO TRICIPITI XSP162 :

composto da :

- montanti Ø cm 12 in alluminio EN A W – 6060 profilati
- barre Ø cm. 4 in alluminio
- snodi e calotte in polietilene (PE)

### Dichiarazione rispondenza al D.M. 07/02/2023 C.A.M.

- Polietilene (PE) compatto o rotazionale contenente minimo il 60% di materiale proveniente da riciclo.
- Metallo (alluminio o acciaio zincato/innox) contenente minimo il 60% di materiale proveniente da riciclo.

### activities :

**Usage:** This equipment is used for exercises such as tricep dips and suspended push-ups.

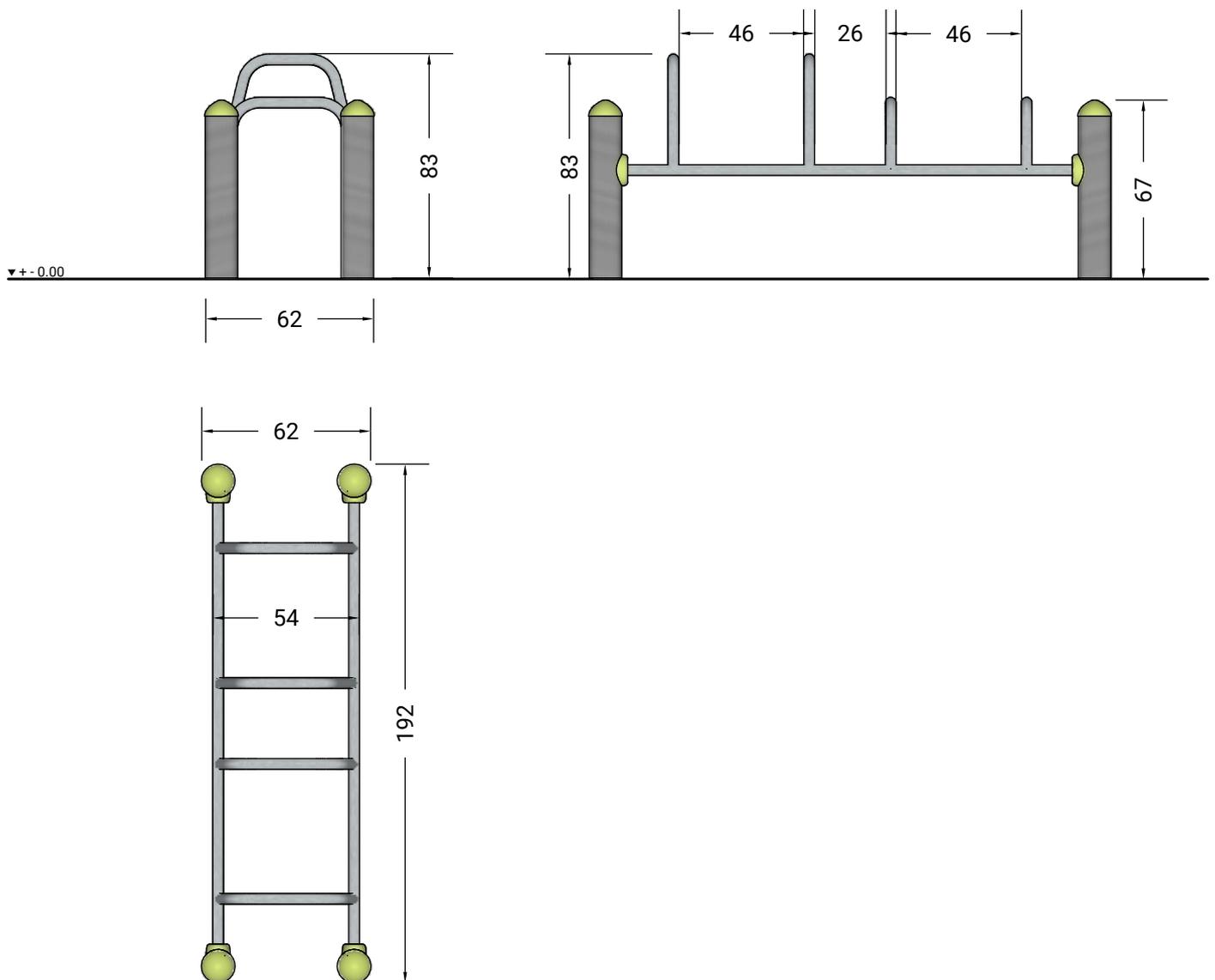
**Muscles involved:** It primarily engages the triceps, shoulders, chest, and core.

**Ideal for:** It is ideal for intermediate and advanced users or functional strength training.

### TRICIPES TRAINING XSP162

composed of:

- Profiled EN AW - 6060 aluminium struts: diameter 12 cm
- diameter 4 cm aluminium bars
- polyethylene plastic plugs and caps



Le colorazioni dei componenti sono indicative e possono subire variazioni. Questo elaborato grafico è da considerarsi a scopo indicativo e necessita di verifica preventiva in loco. Tutti i contenuti, inclusi testi, immagini e grafici, sono di proprietà di Holzhof e protetti da diritto d'autore e proprietà intellettuale. È vietato copiarli, riprodurli o pubblicarli senza esplicita autorizzazione. Per ulteriori dettagli, consultare le istruzioni di montaggio, le piante e il manuale di manutenzione. Per le specifiche degli esercizi di allenamento, fare riferimento all'app Holzhof Fitness, al sito web o alle relative schede tecniche.

The colors of the components are indicative and may vary. This graphic representation is for reference only and requires prior on-site verification. All content, including texts, images, and graphics, is the property of Holzhof and is protected by copyright and intellectual property rights. Copying, reproducing, or publishing any part of it without explicit authorization is prohibited. For further details, consult the assembly instructions, layout plans, and maintenance manual. For specific training exercises, refer to the Holzhof Fitness app, the website, or the related technical sheets.