



FLAMA LEVANTE

mobiliario urbano y señalización



6

9

10

5

3

4

8

 **IBERCO**
www.edif
EQUIPAMENTO DEPORT

LMEX®
fitness.com
VO IBERCOLMEX



11

1

2

7

1. **El Volante** (Calentamiento)
2. **La Cintura** (Calentamiento)
3. **El Timón** (Calentamiento)
4. **Esquí de Fondo** (Coordinación de movimientos)
5. **Patines** (Coordinación de movimientos)
6. **Surf** (Coordinación de movimientos)
7. **Barras** (Coordinación de movimientos)
8. **Ascensor** (Ejercicio)
9. **Pony** (Ejercicio)
10. **Columpio** (Ejercicio)
11. **El Masaje** (Relajación)

Aspectos Mentales, Psicosociales y de la Calidad de Vida

Mejora del humor y de la sensación de bienestar

Oxigenación cerebral y mejora de la capacidades cognitivas

Disminución de la posibilidad de depresión

Optimización de la “calidad de Vida”

Aumento de la autoestima y de la autoconfianza

Aumento de la socialización

Alivio del stress

Retraso del envejecimiento y aumento de la independencia

Sistema Inmunitario

Mejora de la capacidad inmunitaria

Disminución de la incidencia de algunos tipos de cáncer
(mama, colón, etc...)

Aspectos Metabólicos

Disminución del riesgo de dolencias metabólicas

Ayuda en el control del peso

Prevención de la diabetes tipo Mellitus

Sistema Locomotor

Prevención y alivio de dolores de espalda

Prevención de la osteoporosis

Fortalecimiento muscular y óseo

Mejora de la coordinación y el equilibrio

Sistema Cardiovascular

Mejora de la capacidad cardiovascular

Aumento de la oxigenación de los tejidos

Ayuda en el control de la tensión arterial

Prevención de dolencias coronarias



introducción

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO IBERCOLMEX S.L. (EDI) nace de la experiencia acumulada de más de 10 años en la fabricación y distribución de equipamientos deportivos de exterior.

Nuestras oficinas y almacén central están ubicadas en Madrid desde donde damos cobertura a una amplia red de distribuidores en España y en Europa.

Durante estos años, la actividad de la empresa se ha centrado en el diseño y desarrollo de equipamientos especialmente indicados para personas mayores destinados a su instalación en espacios públicos.

En este catálogo proponemos las líneas de productos actualmente en fabricación en sus diferentes gamas en acero estándar, acero galvanizado, inoxidable y la nueva línea de equipamientos LK en acero galvanizado y plástico reciclado.

Nuestra gama de equipos abarca más de 100 referencias de fabricación estándar, que podemos personalizar con los colores de nuestros clientes, y nuestras instalaciones de fabricación cuentan con las certificaciones ISO 9001-2000, ISO 14001-2004 y GB/T 28001-2001.

Todos nuestros equipos están certificados TUV/GS y gran parte de ellos certificados asimismo por ASTM.



ISO 9001-2000 ISO 14001-2004 GB/T 28001-2001



Equipamiento “Outdoor Fitness”

14

CINTURA (ST-Z05X) PATINES (ST-
MEDIDAS: Ø1600x1270mm MEDIDAS:



M04X)
1052x530x1450mm



SURF (ST-C01X) PONY (ST-J02X)
MEDIDAS: 1029x760x1560mm



MEDIDAS: 1060x535x1160mm



VOLANTE (ST-T01X) ESQUÍ DE
MEDIDAS: 660x1110x1285mm



FONDO (ST-T08X)
MEDIDAS: 1027x402x1420mm



TIMÓN (ST-J01X) MASAJE (ST-A03X)
MEDIDAS: 660x950x1790mm



MEDIDAS: 1290x680x1700mm



ASCENSOR (ST-Z04X) BARRAS (ST-S03X)

MEDIDAS: 2112x747x1690mm MEDIDAS: 1964x634x1600mm



COLUMPIO (ST-Z01X) MEDIDAS: 1990x402x1550mm

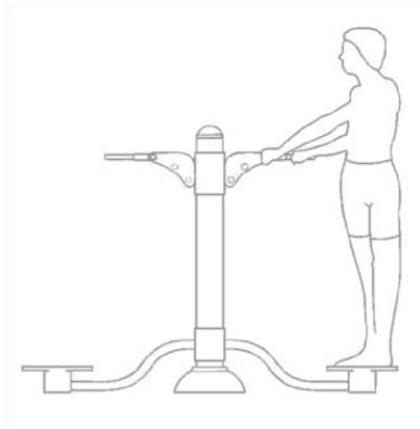
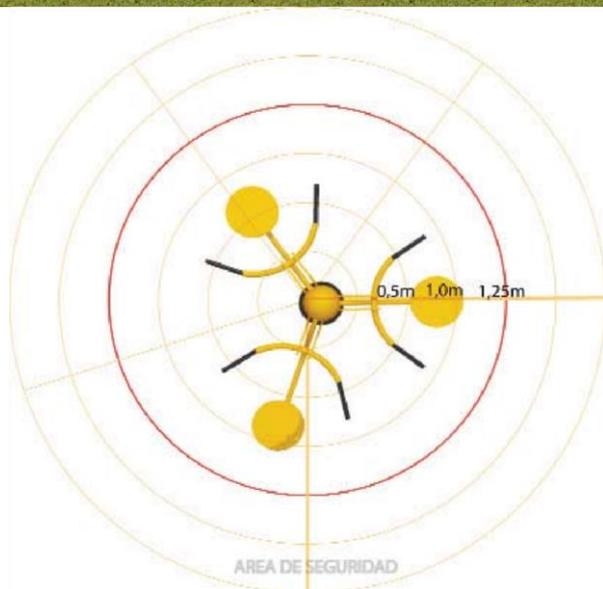
Función: Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura, cadera y espalda. Refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.

Uso: Tome las manillas con ambas manos, mantenga el equilibrio, gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros y de forma acompasada.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 2 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: No fuerce el giro de cadera, la medida de la amplitud es llevar los pies sin mover los hombros de manilla a manilla. No suelte las manillas hasta el final del ejercicio.







CINTURA

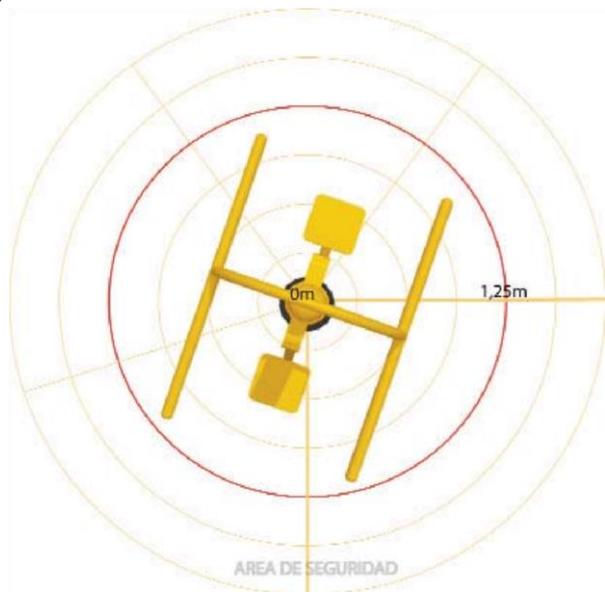
Función: Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo. Recomendado para personas de todas las edades. Ejercita la columna y la cadera.

Uso: Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes de un lado a otro, sin realizar grandes amplitudes en el balanceo.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 30 segundos con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio que requiere un estado de forma de la cadera adecuado. Si tiene problemas de articulaciones de cadera o espalda, consulte al médico antes de realizarlo.







SURF

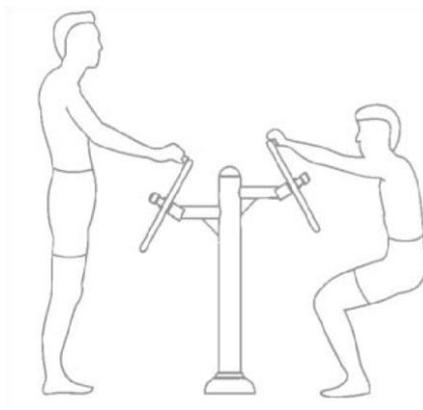
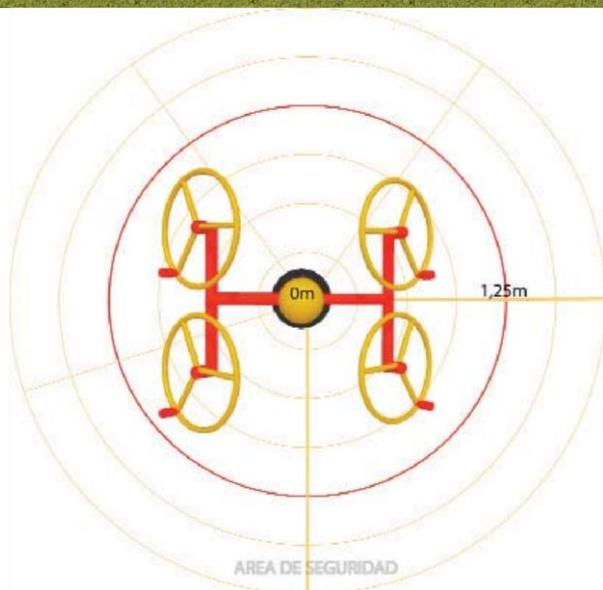
Función: Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de las articulaciones de hombros, muñecas, codos y clavículas.

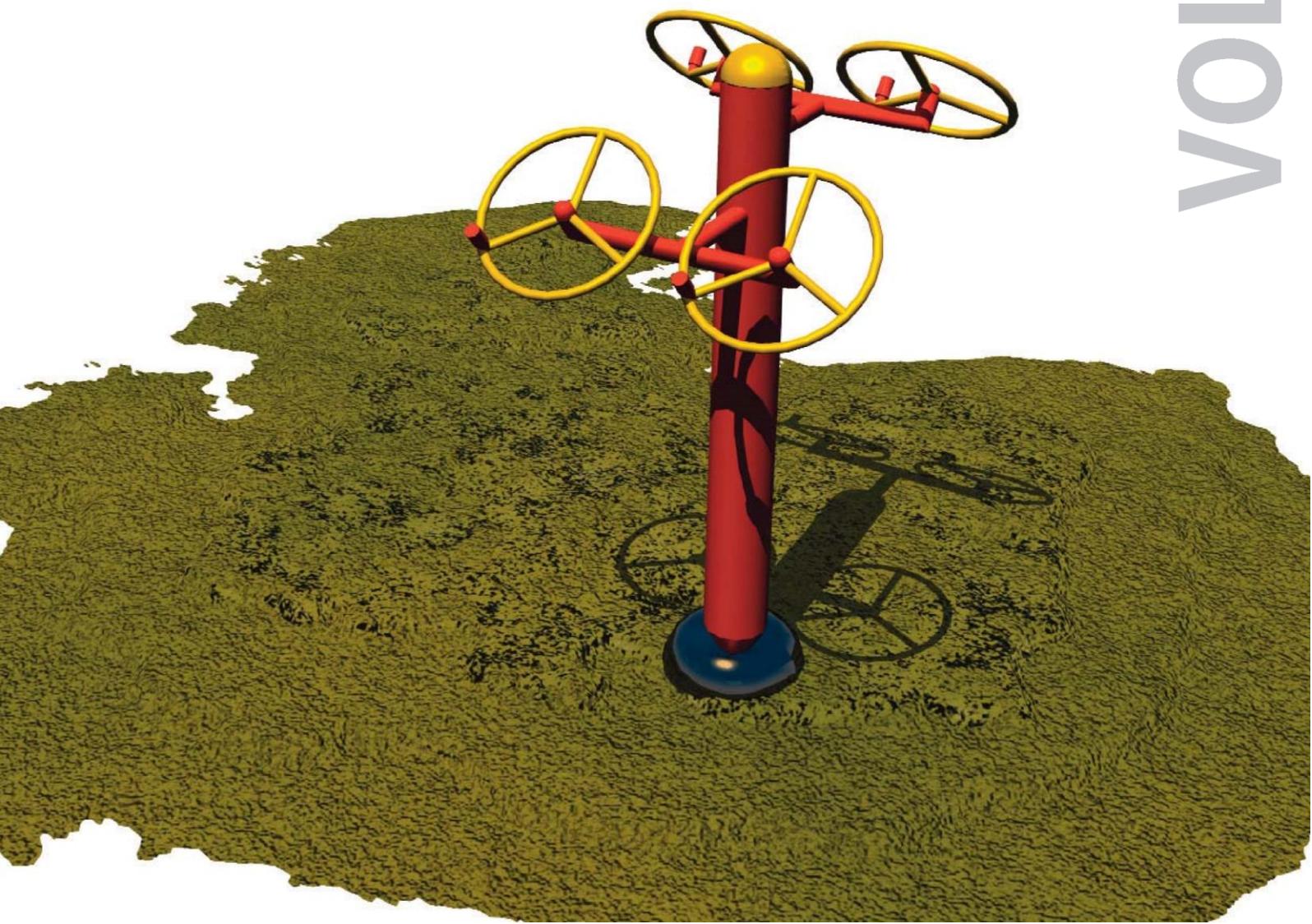
Uso: Sujete cada manilla con una mano y gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj. Cambie de sentido en cada serie.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 1 minuto por brazo.

Nota: La posición del cuerpo debe ser equidistante de los volantes. El ejercicio debe realizarse lentamente, sin movimientos bruscos y de forma acompasada.







VOLANTE

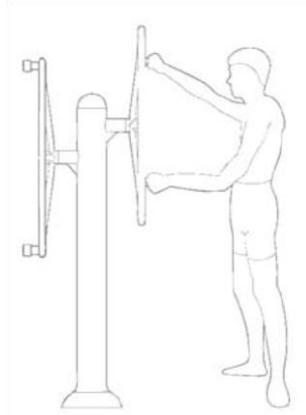
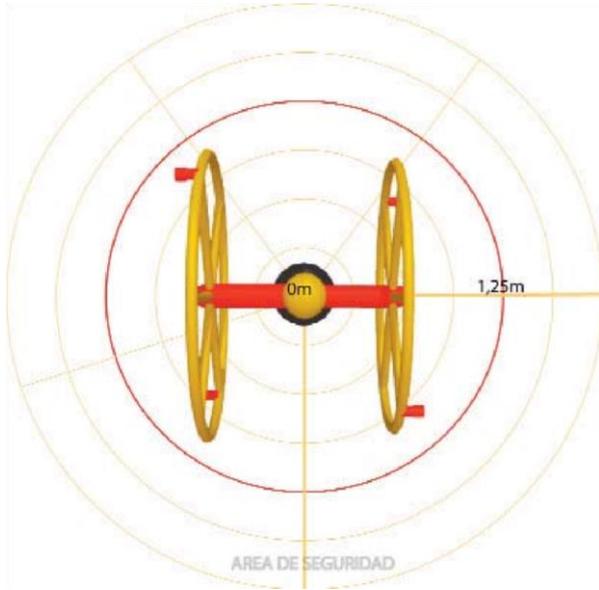
Función: Refuerza la musculatura de miembros superiores, así como la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro. Especialmente indicado para rehabilitaciones de movilidad del hombro.

Uso: Tome el asa de la rueda rotativa con ambas manos y gire simultáneamente en el sentido de las agujas del reloj, o en el sentido contrario.

Realización: En función del estado físico de la persona. Se aconsejan 4 series de 30 segundos en cada sentido.

Nota: Se trata de un movimiento completo de la articulación del hombro, por lo que su realización debe ser pausada, prestando atención al ejercicio y a la colocación del cuerpo respecto al aparato. En caso de dolor articular, suspender el ejercicio.







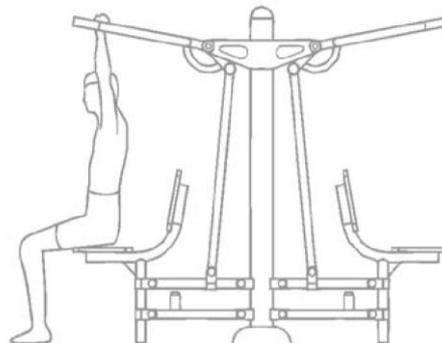
TIMÓN

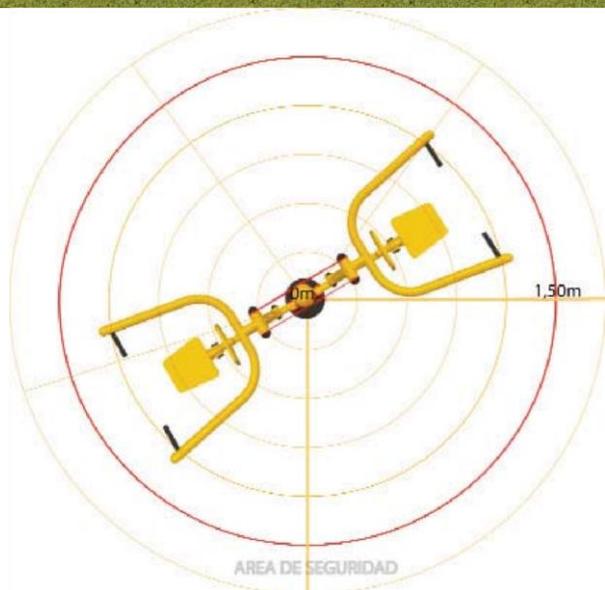
Función: Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda, mejorando la capacidad cardio-pulmonar.

Uso: Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. En caso de notar alguna molestia, interrumpir el ejercicio.







ASCENSOR



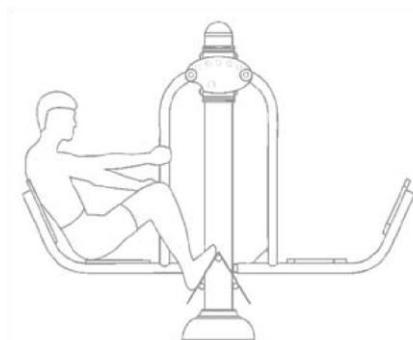
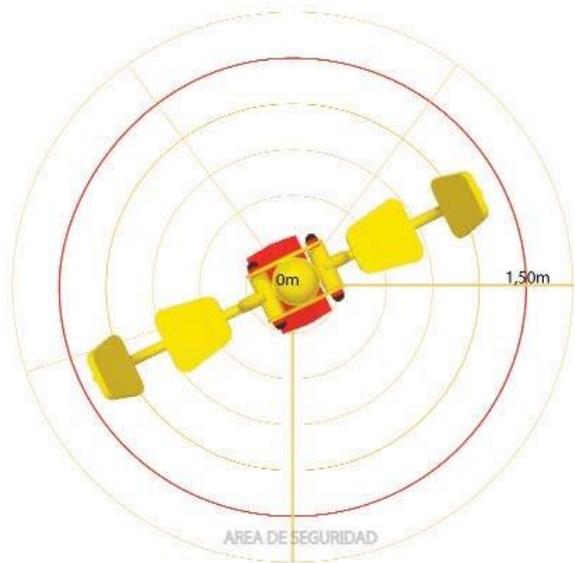
32

Función: Desarrolla y refuerza las musculaturas de piernas y cintura, en concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

Uso: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 12 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar.





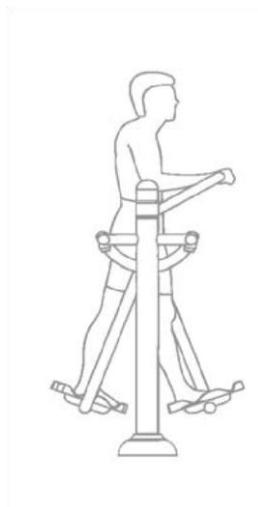
COLUMPIO

Función: Mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio la coordinación del cuerpo. Aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar, reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

Uso: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento.

Nota: Tome el asa con fuerza para evitar accidentes y no se baje del aparato hasta que los dos pedales estén en paralelo y parados.







PATINES

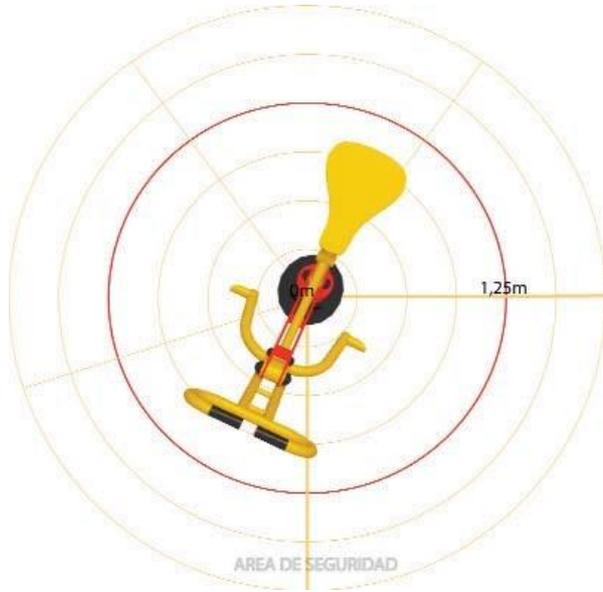
Función: Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen, espalda y pecho, permitiendo un completo movimiento de las extremidades. Mejora la capacidad cardio-pulmonar.

Uso: Colóquese sobre el asiento, agarre las asas con ambas manos y empuje los pedales hacia delante llegando a una posición de espalda derecha. El movimiento debe ser acompasado.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 10 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza en extremidades superiores e inferiores. Si nota alguna molestia, pare el ejercicio.







PONY

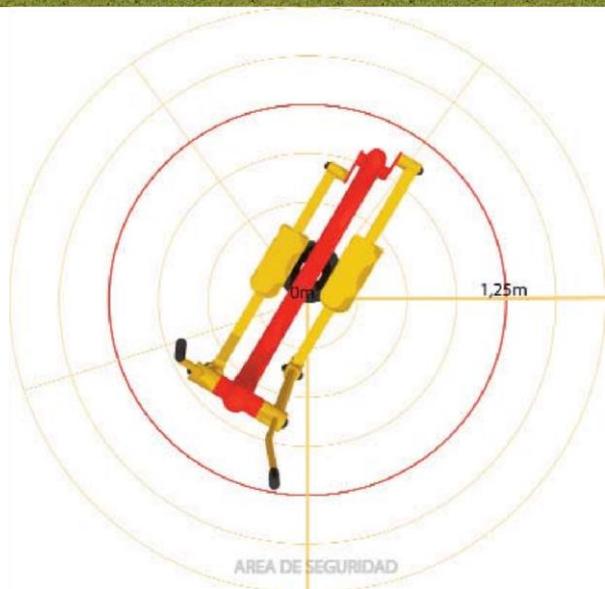
Función: Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores, así como la flexibilidad de las articulaciones.

Uso: Subido en los estribos y sujetándose a las manillas, mueva las piernas y los brazos como si estuviese caminando.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 5 series de 3 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: Al disponer el aparato de partes móviles, tenga mucho cuidado al subir y bajar del mismo.







ESQVI

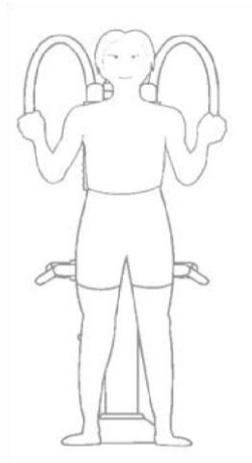
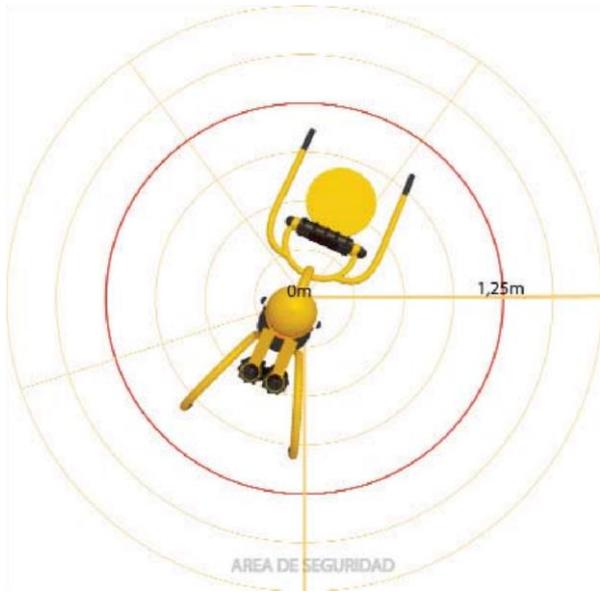
Función: Relaja la tensión muscular de cadera y espalda. Ayuda a mejorar la circulación y el sistema nervioso.

Uso: Coloque su espalda sobre la columna de masaje y realice un movimiento lento, vertical u horizontal.

Realización: En función de las necesidades de la persona, no hay especificaciones para este aparato.

Nota: Se trata de un movimiento de relajación por lo que no hay que apretar excesivamente la espalda contra los rodillos.







MASAJE

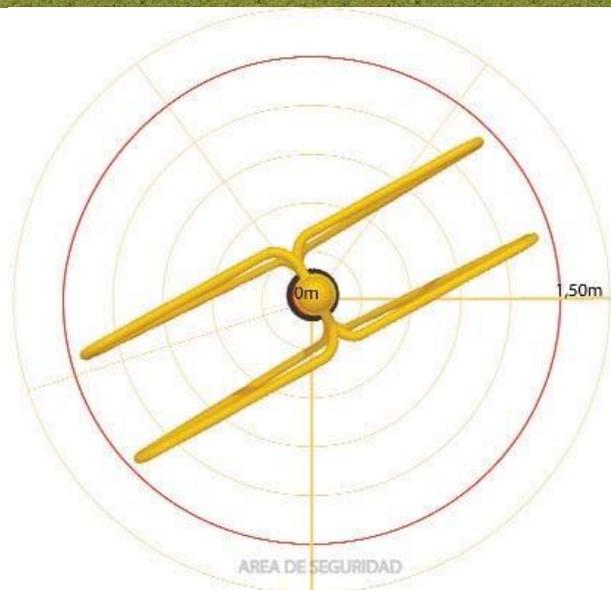
Función: Fortalece los músculos del hombro y el abdomen. Mejora la condición muscular de la espalda.

Uso: Súbase al aparato apoyando los brazos sobre las barras y realice flexiones.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 5 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta. En caso de dolor articular, suspender la realización del mismo.







BARRAS



CINTURA (ST-Z05X)

SURF (ST-C01X)

VOLANTE (ST-T01X)

TIMÓN (ST-J01X)

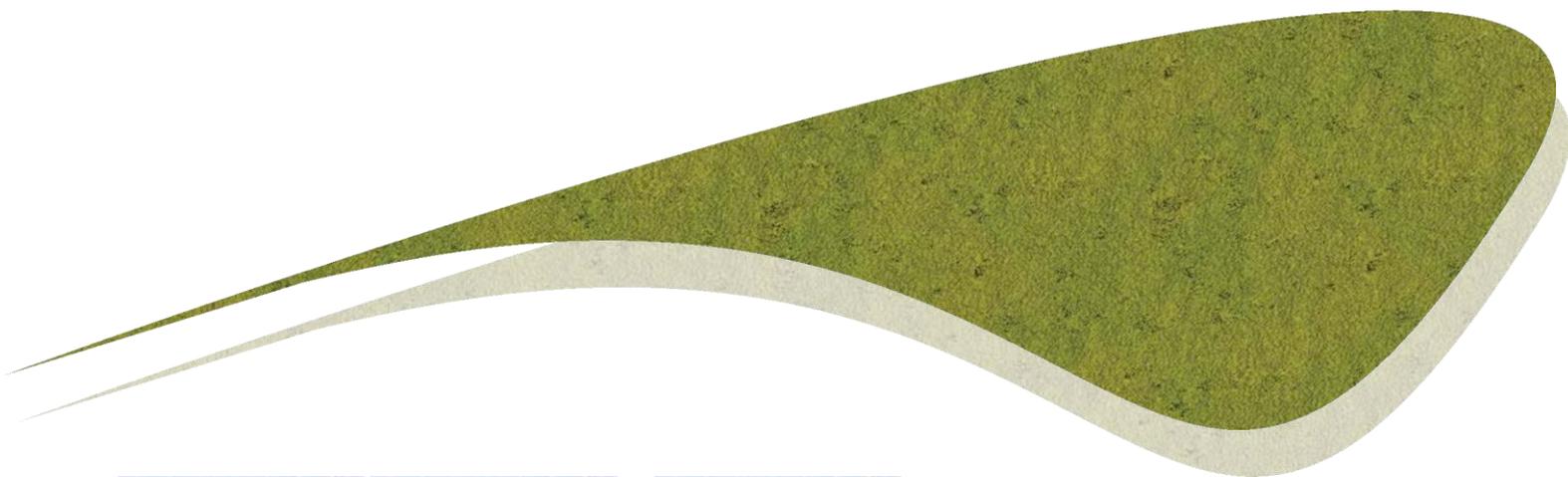


ASCENSOR (ST-Z04X)

COLUMPIO (ST-Z01X)

PATINES (ST-M04X)

PONY (ST-J02X)



ESQUÍ DE FONDO (ST-T08X)

MASAJE (ST-A03X)

BARRAS (ST-S03X)

catálogo general



colorize

EDIFITNESS HACE POSIBLE COMBINACIONES ESPECIALES
EN TODA SU GAMA DE PRODUCTOS DE OUTDOOR FITNESS
SIGUIENDO DISTINTAS GUIAS DE COLOR:

RAL

PANTONE

SIMPLEMENTE LA IDEA...

5:



CABALLO (ST-Z03X)
MEDIDAS: 1630x690x2170mm



PALOMA (ST-Y01X)
MEDIDAS: 1075x1210x2270mm



HELICÓPTERO TRIPLE (ST-X04X)
MEDIDAS: Φ 2050X2260mm



TUMBONA (ST-F01X)
MEDIDAS: 1610X1210X750mm



ESTIRAMIENTO (ST-M03X)
MEDIDAS: Φ 1430x2790mm



TABLÓN DE ANUNCIOS (XB-G01)
MEDIDAS: 1020x890x1400mm



REMO (OK-H01)
MEDIDAS: 1470x840x800mm



BICICLETA (OK-Z08)
MEDIDAS: 1348x992x865mm



BANCO DE PEDALES (XB-X04)
MEDIDAS: 1232x925(825)x476mm



AUTOBÚS (ST-S01X)
MEDIDAS: 910x545x2570mm



BAÚL (ST-S02X)
MEDIDAS: 1200x680x1030mm



MESA DE AJEDREZ (ST-Q01X)
MEDIDAS: 1720x1720x 710mm



BÍCEPS (OK-G02)
MEDIDAS: 1080x695x900mm



REMO AVANZADO (OK-H02)
MEDIDAS: 1255x765x870mm



ENTRENADOR DE GEMELO (OK-X01)
MEDIDAS: 1160x560x820mm



STEP COMBINADO (OK-N01)
MEDIDAS: 1130x565x1400mm



MASAJE COMBINADO (OK-A05)
MEDIDAS: 1680x600x640mm



BANCO DE ABDOMINALES (OK-F01)
MEDIDAS: 1680x600x640mm



MASAJE PARA PIERNAS (ST-A02X)
MEDIDAS: 560x450x1670mm



MASAJE PARA MANOS (ST-A01X)
MEDIDAS: Φ 900x1350mm



EMPUJE ROTATORIO (ST-T05X)
MEDIDAS: Φ 890x1085mm



EJERCITADOR DE BRAZOS (ST-B01X)
MEDIDAS: 600x380x1550mm



HELICÓPTERO DOBLE (ST-X05X)
MEDIDAS: 2160x500x2810mm



BANCO DE DORSALES (ST-F02X)
MEDIDAS: 1045x725x930mm



PRESA ESTIRAMIENTO (ST-Y02X)
MEDIDAS: Φ 960x1220mm



CARRERA (ST-P01X)
MEDIDAS: 1300x680x1115mm



EJERCITADOR DE BRAZOS (OK-B01)
MEDIDAS: 1070x380x1880mm



OPOSICIÓN (OK-J03)
MEDIDAS: 600x450x1540mm



ASCENSOR UNA UNIDAD (OK-Z06)
MEDIDAS: 740x1000x1650mm



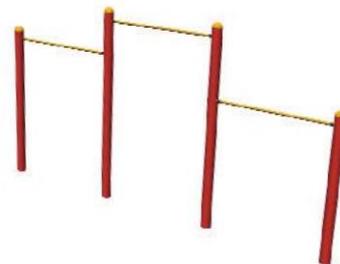
CABALLO UNA UNIDAD (OK-Z07)
MEDIDAS: 940x690x2160mm



BARRA (OK-D02B)
MEDIDAS: 1580x114x2360mm



BARRA DOBLE (OK-D02)
MEDIDAS: 2930x114x2360mm



BARRA TRIPLE (OK-D02A)
MEDIDAS: 4330x114x2360mm



BARRAS PARALELAS (OK-S03)
MEDIDAS: 2500x(800-1000)x1450mm



BARRAS PARALELAS (OK-S03A)
MEDIDAS: 2425x1050x1610mm



ESCALERA HORIZONTAL (OK-T04)
MEDIDAS: 3500x1000x2460mm

56



ELEVADOR DE PESO (OK-J03)
MEDIDAS: 2106x300x2530mm



LA PLATAFORMA (OK-P06)
MEDIDAS: 2000x780x740mm



LA ESPALDERA (OK-L02)
MEDIDAS: 1325x114x2560mm



PATINES DOBLES (OK-M01D)
MEDIDAS: 1820x475x1440mm



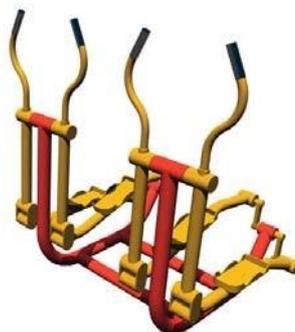
PATINES CON SOP. DOBLES (OK-M01A)
MEDIDAS: 1800x1000x1235mm



PATINES CON SOP. TRIPLES (OK-M01B)
MEDIDAS: 2710x970x1215mm



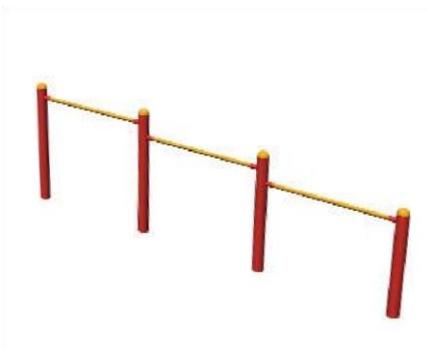
CILINDRO ROTATORIO (OK-Z02)
MEDIDAS: 1300x1070x945mm



ESQUÍ DE FONDO DOBLE (ST-T07X)
MEDIDAS: 1370x1120x1510mm



COHETE (ST-D01X)
MEDIDAS: 790X1100X1850mm



BARRAS PARA PIERNAS (OK-T06)
MEDIDAS: 3270x89x1045mm



PRENSA PARA PIERNAS (OK-Y02)
MEDIDAS: 1000x1000x1050mm



STEP AVANZADO (OK-P05)
MEDIDAS: 660x1100x1420mm



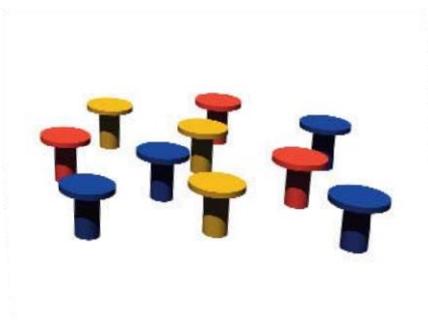
STEP AVANZADO DOBLE (OK-P05A)
MEDIDAS: 1460x1100x1420mm



COLUMPIO TRIPLE (OK-Z01A)
MEDIDAS: 2220x2450mm



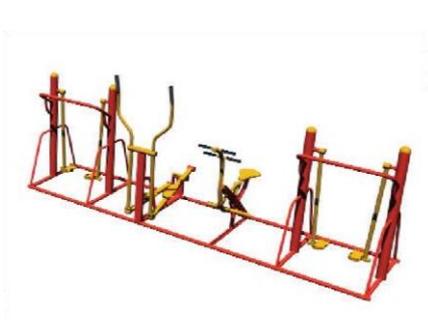
COLUMPIO CUADRUPLE (OK-Z01B)
MEDIDAS: 2260x2460x2450mm



EQUILIBRIO (OK-M02)
MEDIDAS: Φ 1700x 200mm



ENTR. DORSAL Y PECTORAL (OK-D03)
MEDIDAS: 1820x475x1440mm



ENTRENADOR COMBINADO (OK-X02)
MEDIDAS: 3880x1100x1500mm



REHABILITACIÓN 4 UNID. (OK-S04)
MEDIDAS: 1990x1860x1750mm



PONY DOBLE (OK-J02B)
MEDIDAS: 1110x1360x1080mm



ENTRENADOR 6 FUNC. (POK-D05)
MEDIDAS: 2800x2020x1760mm



ENTRENADOR 9 FUNC. (OK-D04)
MEDIDAS: 4460x2030x1700mm



SILLAS GIRATORIAS (ET-E03)
MEDIDAS: ϕ 1800x900mm



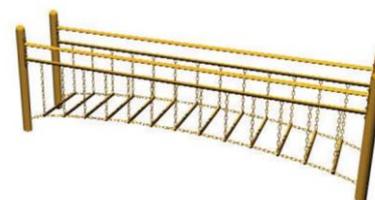
JINETE (ET-M04)
MEDIDAS: 2000x750x1500mm



PARQUE INFANTIL DEPORTIVO I (ET-E04)
MEDIDAS: 4900x3300x2220mm



BALANCÍN (ET-E01)
MEDIDAS: 2000x380x800mm



PUENTE COLGANTE (ET-R01)
MEDIDAS: 3135x700x1050mm



PARQUE INFANTIL I (ET-E04A)
MEDIDAS: 7050x5800x3200mm



PARQUE INFANTIL II (ET-E04B)
MEDIDAS: 7000x6500x3200mm



COLUMPIO PARA NIÑOS II (ET-E06)



PARQUE INFANTIL DEPORTIVO II (ET-P04)
MEDIDAS: Φ 2600x2600mm



COLUMPIO PARA NIÑOS I (ET-E02)
MEDIDAS: 3148x 900x2400mm



BANCO COLUMPIO (XB-T03)
MEDIDAS: 1500X630X1300MM



TENIS DE MESA fijo (XB-WG02)
MEDIDAS: 2740x1530x915mm



TENIS DE MESA móvil (XB-WG03)
MEDIDAS: 2740x1530x760mm



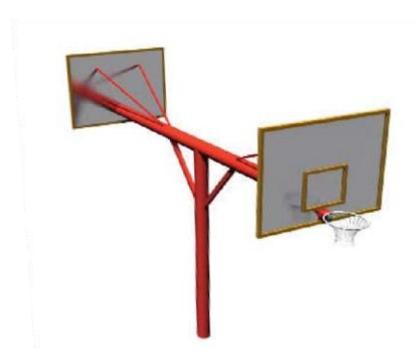
POSTES PARA BADMINTON (XB-WG07)
MEDIDAS: 1340x610x155mm



BARRA HORIZONTAL (XB-WG12)



CANASTA DE POSTE (XB-L01)
MEDIDAS: 3065x1800x3950mm



CANASTA DOBLE (XB-L01B)
MEDIDAS: 4640x1800x3950mm



BANCO SIN RESPALDO (XB-P03)
MEDIDAS: 1530x350x540mm



BANCO RESPALDO REDONDO (XB-P03A)
MEDIDAS: 1530x520x745mm



BANCO RESPALDO CUADRADO (XB-X03)
MEDIDAS: 1520x560x1100mm



EL MASAJE PARA PIES (OK-A04)
MEDIDAS: 4500x1500x1000mm

ESPECIFICACIONES DE MATERIAL

NOMBRE DE MATERIAL	ESTÁNDAR		TIPO DE MATERIAL
Tubo estirado de acero	GB8162-1999		20
	GB8163-1999		
Tubo soldado de acero	GB/T3091-2001		Q215, Q235
	GB/T3092-2001		
Tubo cuadrado	GB/T13793-92		Q235
Plancha de acero	GB3274-88		Q235
	GB/T704-1998		
Otros elementos de acero	GB780-88		20 ,45, Q 235
	GB/T14929-93		
Fundición	No aplicable		Fundición dúctil, moldes de hierro en diferentes procesos
Plásticos	No aplicable		Polipropileno, polietileno, Polivinilo clorídeo (PVC)
Cerrojo, tornillo, tuerca, junta plana			Caucho
Fuerza elástica de la junta plana, punto de apoyo, anillo elástico de blindaje			Según el estándar GB

ACABADO (PROCESO DE PULVERIZACIÓN)

PROCEDIMIENTO DE ACABADO

TIPO DE POLVO	ESTÁNDAR	PROCEDIMIENTO	NOMBRE	EQUIPAMIENTO ADECUADO PARA EL PROCESO
Capa de poliéster	GB/T5374-2004	1	Limpieza antioxidante	Equipamiento de alta presión aérea por chorro de arena
	HG/T 259-94	2	Limpieza	Lavado con aire a alta presión

Capa de poliéster epoxi	GB/T5374-2004	3	Pulverización electrostática	Pulverizador de alta presión aérea electrostática
	HG/T 259-94	4	Solidificación de alta temperatura	Horno de alta temperatura

Nota del Especialista.

La población de nuestras ciudades posee cada vez mayores conocimientos sobre la salud, formas de vida saludables y prevención de las enfermedades.

Los servicios médicos (S. Social, especialistas, mutuas y medios de comunicación) aconsejan que actividades como gimnasia, caminar, natación, etc. formen parte de nuestros hábitos diarios.

Los Ayuntamientos, conscientes de las necesidades que suponen dichas actividades, han puesto al alcance de sus vecinos Centros donde se imparten cursos de gimnasia de mantenimiento, piscinas durante toda la época del año, etc.

Algunas de estas actividades se cubren rápidamente, y no quedan plazas libres para toda la demanda existente. Como complemento a estas instalaciones, nuestras ciudades tienen espacios abiertos (parques, jardines, paseos, ...), que los vecinos utilizan con frecuencia para el ejercicio físico (caminar, correr, juegos de petanca, etc.).

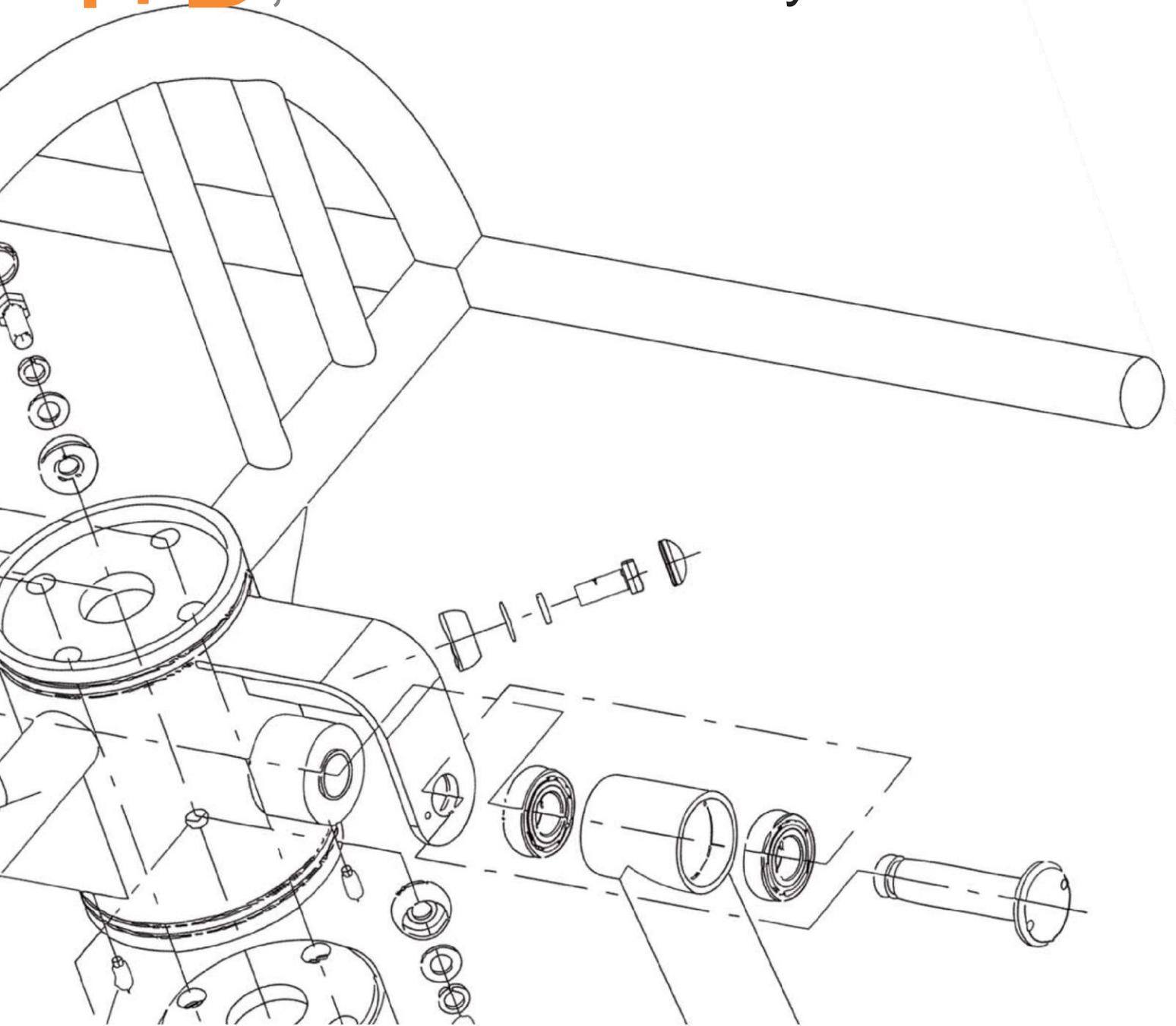
En la actualidad en estos espacios al aire libre, se va incluyendo un mobiliario que complementa y estimula el ejercicio físico y a la vez ayuda a la rehabilitación.

Estos aparatos de fácil manejo, de gran versatilidad y escaso mantenimiento, se van integrando en el ocio de nuestros vecinos, de la misma forma que lo han hecho los juegos infantiles (columpios, toboganes, etc.).

De esta manera se cubre una necesidad social y se colabora en la salud y el entretenimiento, dando lugar al equilibrio psíquico y físico que la persona necesita en cada momento de su vida.

Pablo Cañamares Casamayor
Fisioterapeuta

I+D, Desarrollo de Proyectos



Stainlesssteel Series



ecowood[®] fit LK Series



