



functional zone

dossier



INDICE

1. Características.....	2
2. Functional Zone en acción.....	3
3. Manual de Usos:	
¿Cómo se utiliza?.....	5
Kits.....	8
Montaje y mantenimiento.....	9
Ficha Técnica.....	10

CARACTERÍSTICAS

A diferencia de las máquinas de fitness, que entrenan un músculo o grupos musculares determinados con movimientos sobre un único plano, el entrenamiento funcional implica que el cuerpo trabaje como un todo, integrando varios grupos musculares en una dinámica de entrenamiento basada en movimientos de la vida cotidiana.

El nuevo Functional Zone de Pavigym es un pavimento exclusivo para la zona de entrenamiento funcional. **Una zona atractiva y divertida**, muy rentable para su instalación, que **captará la atención de todos sus socios**.

Functional Zone guía al usuario en la correcta ejecución de infinidad de ejercicios y **potencia la creatividad y la diversión** en cada sesión de entrenamiento.

Además, Functional Zone, **dimanizará totalmente tu sala de Fitness!** Podrá **mejorar la oferta** de su club utilizando esta innovadora zona para introducir el Entrenamiento Personal en tu centro o como complemento para las clases colectivas.

La tecnología Air Flooring System de Pavigym garantiza todo el confort y la protección necesarios durante cada sesión, pues su efecto amortiguador y aislante absorbe cualquier tipo de impacto y protege las articulaciones, reduciendo así el riesgo de lesiones.

Puede integrarse como parte del pavimento de la sala, con Pavigym Aerobic o Pavigym Fitness, o colocarse sobre el suelo ya existente, creando una zona exclusiva dentro del gimnasio.



MANUAL DE USOS ¿Cómo se utiliza?

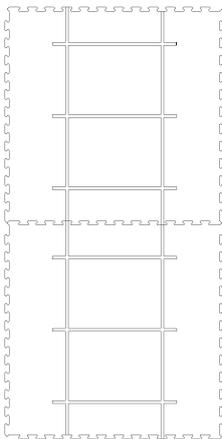
Functional Zone es un nuevo concepto para el entrenamiento funcional y personal que resulta muy útil como complemento en la instalación deportiva.

En esta innovadora zona del gimnasio se pueden realizar ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, sin la necesidad de otros complementos (como aros, cuerdas, conos, etc.), de una manera muy intuitiva y amena, tanto para los entrenadores como para los usuarios.

Functional Zone permite al usuario mejorar su postura y variar y completar su entrenamiento. El Entrenador Personal tendrá la posibilidad de diseñar entrenamientos mucho más creativos y divertidos.

La superficie del Functional Zone está compuesta por los siguientes elementos, combinables y adaptables a cualquier instalación.

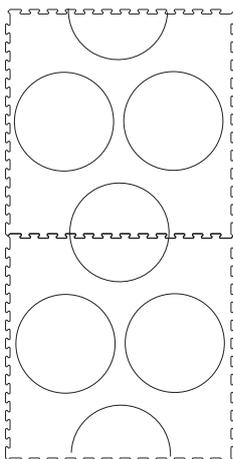
Estos ejercicios han sido diseñados por **Miguel Ángel Pastor Juan**, experto universitario en Preparación Física y director de Fitness del Centro deportivo Arena Alicante:



ESCALERA DE COORDINACIÓN

Con este ejercicio podremos mejorar la técnica de carrera, la frecuencia de paso, el apoyo plantar, el equilibrio, el ritmo, la aceleración, etc.

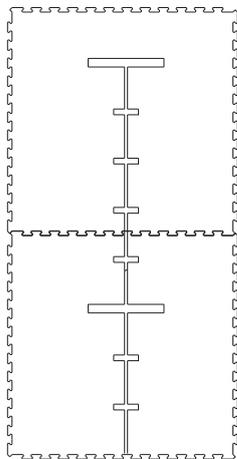
También es un gran instrumento para trabajar la velocidad lateral y/o los cambios de dirección, o para activar el componente neuromuscular, la concentración, etc.



AROS

Se trabajan múltiples ejercicios de saltos, carreras, pasos, cambios de dirección, skipping, movimientos rápidos de pies, etc. que mejoran la coordinación y agilidad de los usuarios.

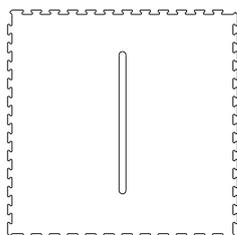
Muy utilizados en ejercicios para la recuperación funcional.



METRO

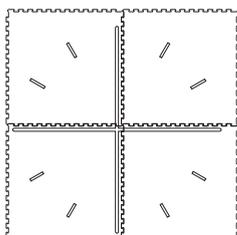
Medir la distancia del salto y valorar los progresos en la potencia del mismo será mucho más fácil y motivador para los usuarios.

Se realizarán ejercicios como multisaltos horizontales y verticales, saltos pliométricos, etc.



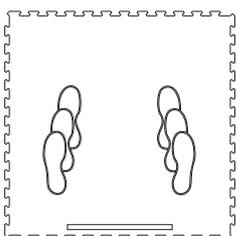
SALTO

Trabaja la motricidad base, ayudando a realizar saltos laterales con pies juntos, o bien saltos en zig-zag, con dos pies juntos, con cambio de pierna, a pata coja, etc.



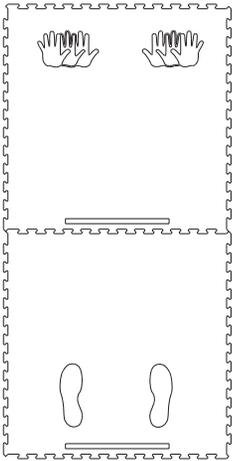
EJE DE ÁNGULOS

Trabaja infinidad de ejercicios para mejorar la velocidad, la estabilidad, la coordinación y el equilibrio de una manera muy sencilla y divertida. El usuario mejorará también su capacidad de atención y concentración.



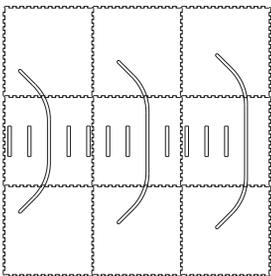
POSICIÓN DE PIES

Con este ejercicio se trabajará la estabilización y el apoyo del cuerpo para la correcta realización de ejercicios como sentadillas o estiramientos. Se indican varias posiciones para ejercicios que requieran diferentes aperturas de piernas.



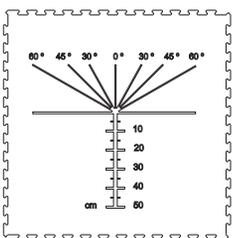
FLEXIONES

Mediante diferentes aperturas de las manos, incrementaremos el trabajo de la musculatura del hombro, del tríceps o de la musculatura dorsal.



DISTANCIA DE LA POLEA

Una guía perfecta para el entrenamiento con máquinas de poleas, donde el pavimento ayuda a trabajar la resistencia necesaria en función de los distintos ángulos y distancias, para mejorar así el equilibrio, la estabilidad y la agilidad.

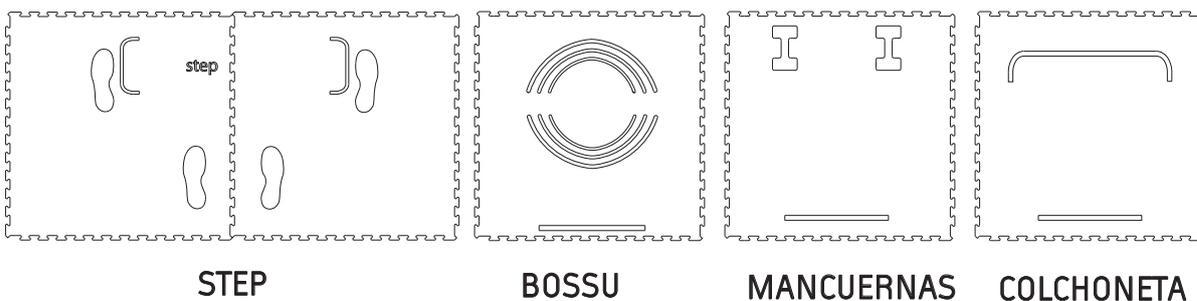


TEST DE FLEXIBILIDAD

Se podrá valorar la flexibilidad mediante pruebas como la apertura de piernas, sentado o tumbado (valorando ángulos) o el test de flexión profunda del cuerpo (valorando centímetros). También se pueden realizar pruebas tipo "seat&reach" con la ayuda de una superficie o palo que nos ayude a marcar la distancia alcanzada.

COMPLEMENTOS

Esta colección de losetas permite optimizar el espacio del Functional Zone al indicar la posición de otros complementos utilizados durante el entrenamiento (Step, Bossu, Fitball, Saco-box, Core-pole,...).



STEP

BOSSU

MANCUERNAS

COLCHONETA

DISEÑE SUS PROPIOS EJERCICIOS

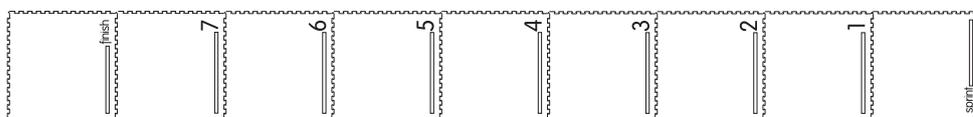
Si desea diseñar sus propios ejercicios, no dude en contactar con nosotros a través de www.pavigym.com e integraremos sus ideas en su Functional Zone.

COMBINACIONES

También puede combinar otros Training Concepts de Pavigym junto a Functional Zone:

SPRINT TRACK:

Combinar un Sprint Track con el nuevo Functional Zone permite realizar un abanico más amplio de ejercicios de velocidad, agilidad y rapidez, como sprints, multisaltos o ejercicios de velocidad explosiva, etc.

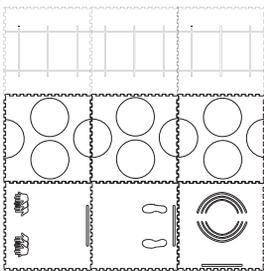


KITS

Pavigym pone a tu disposición 4 kits ya configurados, disponibles en dos líneas de producto (Pavigym Aerobic y Pavigym Fitness) y en 3 combinaciones de colores, con una selección de ejercicios diseñada para adaptarse a las necesidades de cada espacio.

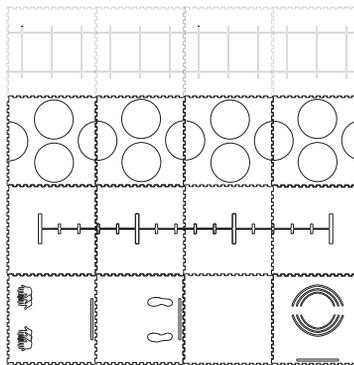
Para otros tamaños, diseños especiales o colores sólo necesita contactar con nosotros a través de www.pavigym.com y estudiaremos detalladamente la solución que mejor se adapte a su sala.

KIT 3X3



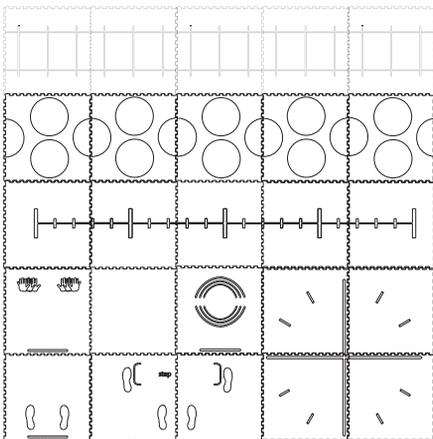
Incluye:
Escalera de Coordinación, Aros, Bosu y Flexiones.

KIT 4X4



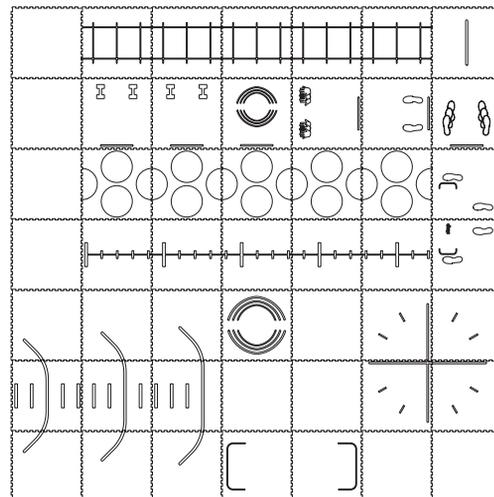
Incluye:
Escalera de Coordinación, Aros, Metro, Bosu y Flexiones.

KIT 5X5



Incluye:
Escalera de Coordinación, Aros, Metro, Flexiones, Bosu, Step y Eje de Ángulos.

KIT 7X7



Incluye:
Escalera de Coordinación, Salto, Mancuernas, Bosu, Flexiones, Posición de Pies, Aros, Step, Metro, Distancia de Poleas, Colchonetas y Eje de ángulos.

MANUAL DE USOS

Montaje y mantenimiento

MONTAJE Y COLOCACIÓN DEL SUELO

Antes de colocar las losetas, asegúrese de que el suelo está totalmente liso, limpio y seco.

Functional Zone integrado con Pavigym Fitness o Pavigym Aerobic:

- *Si desea colocar el Functional Zone en una zona muy específica de su sala, comience la instalación colocando las losetas del Functional Zone en el lugar deseado.
- *Continúe la instalación del resto del pavimento siguiendo las instrucciones del Manual de Instalación de Pavigym.

Functional Zone sobre otro pavimento:

- *Coloque las losetas centrales según la disposición seleccionada y continúe colocando el resto de las losetas presionando las colas de milano hasta que la unión entre ellas quede totalmente lisa.
- *Coloque las rampas y las esquinas para terminar el montaje del suelo. Las losetas de Functional Zone no necesitan ninguna fijación especial al suelo.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- * Utilice una escoba o aspiradora para limpiar a fondo la superficie del Functional Zone.
- *Puede utilizar un limpiador alcalino y agua para limpiar el suelo, ya que las losetas del Functional Zone son totalmente impermeables.
- *Pavigym recomienda los productos de limpieza de Dr. Schutz. Para mas información, consulte la web www.dr-schutz.com

IMPORTANTE

- *Evite derramar sobre el suelo productos agresivos, como limpiadores de baño, jugos de frutas, lejías, grasas, disolventes, etc.
- *Functional Zone ha de ser utilizado con calzado deportivo. Si utilizase zapato de calle o tacones, el pavimento podría dañarse.
- *Si el suelo es de parquet o madera maciza, se recomienda levantar periódicamente las losetas para airear la zona y evitar posibles humedades.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MEDIDAS Y COLORES DE LOS KITS



KIT 3 x 3	9m ² 300 x 300 cm	7,3m ² 270 x 270 cm
KIT 4 X 4	16m ² 400 x 400 cm	13m ² 360 x 360 cm
KIT 5 X 5	25m ² 500 x 500 cm	20,25m ² 450 x 450 cm
KIT 7 X 7	49m ² 700 x 700 cm	39,69m ² 630 x 630 cm

· Estas medidas no incluyen rampas y esquinas.



Gris Roca/Mármol Blanco



Bambú/Nogal



Haya/Nogal

Para otras medidas y colores, consulte con nosotros.

DATOS TÉCNICOS DEL PAVIMENTO



	NORMA	AEROBIC	FITNESS
GROSOR		9 mm	7,5 mm
DIMENSIONES NETAS		100 x 100 cm	90 x 90 cm
PESO		2,7 kg	2,9 kg
DENSIDAD	UNE 53526	300 kg/m ³	470 kg/m ³
DUREZA	DIN 53505	65° Shore A	75° Shore A
ABSORCIÓN DE AGUA	ASTM D570	0%	0%
COEFICIENTE DE DILATACIÓN LINEAL	0° C- 40° C	1.9 10 ⁻⁴ 0°C ⁻¹	1.6 10 ⁻⁴ 0°C ⁻¹
AMORTIGUACIÓN DE IMPACTOS	EN 14808	45%	-
COEFICIENTE DE FRICCIÓN	EN 13036	83	-
REACCIÓN AL FUEGO	EN 13501-1	Efl (Op. Cfl)	Efl (Op. Cfl)
EMISIÓN DE FORMALDEHIDO	EN 717-2	E1	E1
SISTEMA DE INSTALACIÓN	INTERLOCKING INSTALLATION SYSTEM		

functional
zone by PAVIGYM



www.pavigym.com