

## Mobiliario Urbano



## Señalización



## Parques Biosaludables



# Catálogo **Mobiliario Urbano** **Señalización**



Señaliza la diferencia, marca el camino.

E-mail: [holding.proyectos@gmail.com](mailto:holding.proyectos@gmail.com)  
[proyectos@holdingsignsandurban.com](mailto:proyectos@holdingsignsandurban.com)  
[www.holdingsignsandurban.com](http://www.holdingsignsandurban.com)

## Mobiliario Urbano ► Canecas y puntos ecológicos

Caneca en Acero Inoxidable  
Ref. M-121



Caneca en Malla  
Ref. M-120



Puntos Ecológicos



## Mobiliario Urbano ► Protectores de arbol

Protector de Árbol  
Ref. M-91



Protector de Árbol  
Ref. M-90

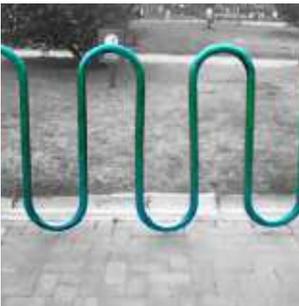


Separador de Cicloruta



## Mobiliario Urbano ► Bicicleteros

Bicicletero Ref. M-100



Bicicletero M-101



Bicicletero M-102

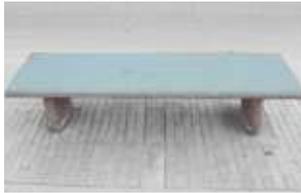


## Mobiliario Urbano ► Bancas en Concreto

Banca Antivandalica M-30



Banca Antibandalica M-31



Banca Antibandalica M-40



## Mobiliario Urbano ► Bancas en Madera

Madera Inmunizada M-50



Madera Inmunizada Col-01



Madera Inmunizada Zip-01



## Parques Infantiles Madera ►

P-10



P-04



P-07



P-08



P-11



P-12



# Mobiliario Urbano

## Mobiliario Urbano ► Parques Infantiles Metálicos y Madera

Parque Infantil Madera P-06



Parque Infantil Madera P-13 Modificado



## Mobiliario Urbano ► Parques Infantiles Metálicos y Madera

Parque Madera P-20



Parque Madera P-22



Parque Infantil Metalico Tipo IDRD



Cancha Multiple Tipo IDRD



# Mobiliario Urbano

Mobiliario Urbano ▶ Parques Infantiles Madera

P-03



P-05



Mobiliario Urbano ▶ Parques Infantiles Madera

P-09



P-14



Mobiliario Urbano ▶ Parques Infantiles Madera

P-15



P-16



# Mobiliario Urbano

## Mobiliario Urbano ▶ Parques Infantiles Madera

P-17



P-18



## Mobiliario Urbano ▶ Parques Metalicos

PM-12



Parque Espectra

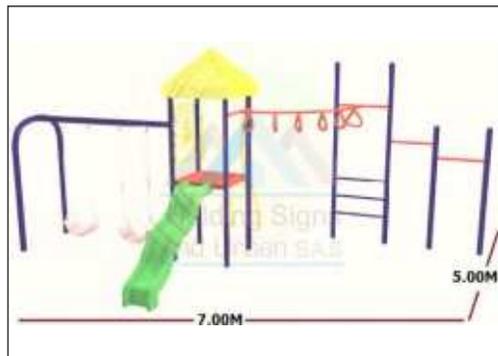


## Mobiliario Urbano ▶ Parques Metalicos

PM-10



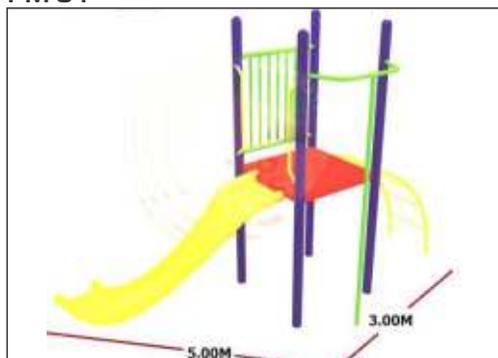
P-03



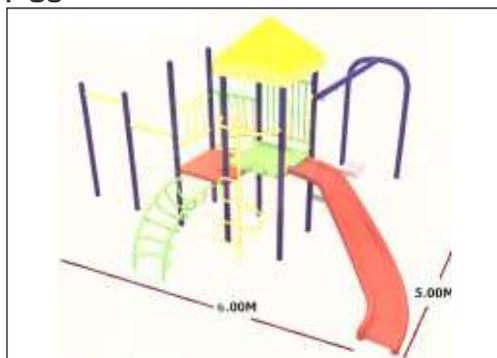
# Mobiliario Urbano

## Mobiliario Urbano ► Parques Metalicos

PM-01

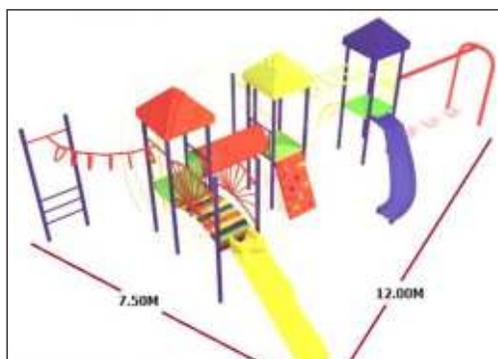


P-05



## Mobiliario Urbano ► Parques Metalicos

PM-11



PM-02



## Mobiliario Urbano ► Parques Metalicos

PM-15



M3A TIPO IDR2





Ref: AP-3

Ref: APR-1

Ref: APR-3

Señal vial metálica: Opción 1. Ref: AP-3 y Ref: APR-3 Angulo de 2x2x3 16" y tablero en lámina galvanizada calibre 20 con impresión en vinilo reflectivo. Opción 2. Angulo de 2 1 4 pulgadas, tablero en lamina galvanizada cal 16 con vinilo reflectivo. Pintura electroestatica. REFERENCIAS Y MEDIDAS SEGÚN NORMATIVIDAD.



Avisos Móviles en lamina galvanizada cal 20 según medidas normatividad. Vinilos reflectivos.

# Mobiliario Institucional

H-M01



H-M02



H-M03



H-M04



H-M05



H-M06



H-M07



H-M08



H-M09



H-M10



H-M11



H-M12



H-M13



H-M14



H-M15



# Señalización Corporativa

NUMERACIÓN  
Y LETRAS  
INDIVIDUALES  
BAJO RELIEVE



ROTULOS  
EXTERIORES



MONOLITOS  
DOBLE CARA



ROTULOS  
TRIANGULARES



DEMARCAACION  
DE SOTANOS Y  
PARQUEADEROS



Urbanístico →

Edificios  
Obras  
Vías  
Conjuntos

NomeNclaturas  
Señalización Torres  
Parqueaderos  
Señalización Bloques  
Zonas comunes



Comercial →

Oficinas  
Centros Comerciales  
Restaurantes  
Ferias y Eventos

Módulos  
Rótulos por áreas  
Totems publicitarios  
Vallas y Avisos exteriores  
Vitrinismo  
Directorios y mapas



Institucional →

Hospitales  
Centros Educativos  
Industrias  
Hoteles  
Entidades Estatales

Rótulos por Áreas  
Rótulos reglamentarios  
Seguridad y Evacuación  
Directorios y mapas  
Reglamentos  
Exteriores





## Introducción

Los escenarios deportivos aptos para el ejercicio y esparcimiento, aun siguen siendo escasos en las poblaciones donde más se requiere.

El sedentarismo y la obesidad son factores que deterioran la calidad de vida, llevando en algunos casos a la población más joven hacia los vicios.

La puesta en marcha de este propósito tiene como finalidad, Integrar a toda la sociedad sin límites de edad con el fin de mejorar su calidad de vida y disminuir el ocio, incentivándolos e integrándolos a una vida sana a través del deporte, y de esta manera reducir, la obesidad, sedentarismo, y delincuencia que azota esta zona, con la incorporación de equipos de adiestramiento físico para la ejercitación muscular, cardiovascular y mental para optimizar nuestro sistema corporal.

## ¿Que es un Parque Bio-Saludable?

Los parques biosaludables son espacios verdes, ubicados en los núcleos urbanos y compuestos por diferentes equipos para ejercitarse, que aportan una nueva filosofía de vida para las personas adultas, de manera que puedan disfrutar de su tiempo de ocio con salud. Son entornos únicos para mantener el cuerpo y la mente en forma. Los circuitos o parques biosaludables cumplen un interesante servicio público de bienestar y salud para las personas adultas, donde las principales instituciones pueden lograr cubrir sus objetivos con respecto a esta población, y así poder facilitar modos de lograr mejorar la calidad de vida, fomentar lugares de encuentro y diversión para todos, y por ende, ayudar a la conservación de las zonas verdes municipales.

El concepto de parque biosaludable ha sido concebido por las empresas fabricantes de equipamiento como un parque con diferentes obstáculos, que exige el trabajo físico de todas las partes del cuerpo y de capacidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la elasticidad, la movilidad y agilidad e incluso para tratar dolencias o lesiones concretas, pero lo realmente novedoso no es el concepto de parque de ejercicios, sino la adecuación de las máquinas de ejercicios, a las que antes sólo se podía acceder en gimnasios cerrados o clínicas de rehabilitación, para su instalación al aire libre y su uso a partir de cierta edad. Estos aparatos tocan una rama tan importante de la fisioterapia como es la cinesiterapia, que consiste en la prevención o tratamiento de enfermedades a través de un agente físico como es el movimiento. Si este movimiento se lleva a cabo con la ayuda de aparatos mecánicos, como es el caso, lo denominamos mecanoterapia.



## Beneficios que conlleva la practica de la actividad física regular

Aspectos mentales, psicosociales y de la calidad de vida:

- Mejora del humor y de la sensación de bienestar.
- Oxigenación cerebral y mejora de las 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, colon, etc...)

Aspectos metabólicos:

- Disminución del riesgo de dolencias metabólicas.
  - Ayuda en el control de 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 las dolencias coronarias.

## Propuesta de equipamiento del parque biosaludable

A los parques biosaludables están compuestos por equipos de ejercicios. Dichos equipos están diseñados para realizar ejercicios físicos muy concretos y dirigidos a grupos musculares específicos.

En el mercado que abastece a este tipo de instalaciones existe una gran variedad de modelos, pero por lo general, existe un abanico de equipos que se suelen utilizar de forma más habitual, y su número oscila entre seis y doce aparatos por circuito o parque biosaludable.

El importante número de habitantes con que cuenta la Urbanización aconseja dotar al parque biosaludable con, al menos, una decena de aparatos que a continuación se detallan:



## Equipos de calentamiento

1. **VOLANTE:** Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de las articulaciones de hombros, muñecas, codos y clavícula (Tren superior).



2. **TIMÓN:** Refuerza la musculatura de los miembros Superiores, así como la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro (Tren superior).

3. **CINTURA:** Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músc de cintura y espalda, refuerza la agilidad y la flexibilidad la zona lumbar (Tren superior).



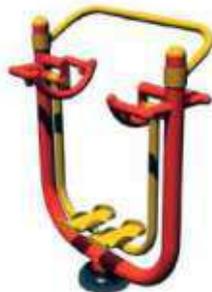
# Parques Biosaludables

## Equipos de calentamiento



4. ELÍPTICA: Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores, y mejora la flexibilidad de las articulaciones (Tren superior).

5. BARRAS PARALELAS: Para estiramientos de extremidades (Tren superior).



6. PATINES: Mejora la movilidad de los miembros inferiores, aportando coordinación al cuerpo y equilibrio. Aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar, reforzando la musculatura de piernas y glúteo (Tren inferior). Para estiramientos de extremidades (Tren superior).

7. SURF: 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.  
Está limitado para personas con problemas articulares de espalda o de cadera, que deben consultar al médico antes de su uso (Tren superior).



## Equipos de Ejercicios



- 8.** ASCENSOR: Refuerza y desarrolla la musculatura de los miembros superiores, pecho y espalda, mejorando la capacidad cardio-pulmonar (Tren superior).

- 9.** PONY: Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdominal, espalda y pecho. Permite un completo movimiento de las extremidades. Mejora la capacidad cardiopulmonar (Tren superior e inferior).



- 10.** COLUMPIO: Desarrolla y refuerza la musculatura de piernas y cintura. En concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores (Tren inferior).

# Mobiliario Urbano y Señalización



Señaliza la diferencia, marca el camino.



Algunos de Nuestros Clientes



[www.holdingsignsandurban.com](http://www.holdingsignsandurban.com)

 @holding\_signals

 [www.facebook.com/holdingsignsandurban](http://www.facebook.com/holdingsignsandurban)

Pedidos: (1) 560 7271 / 311 2873972



[proyectos@holdingsignsandurban.com](mailto:proyectos@holdingsignsandurban.com)  
[holding.proyectos@gmail.com](mailto:holding.proyectos@gmail.com)