

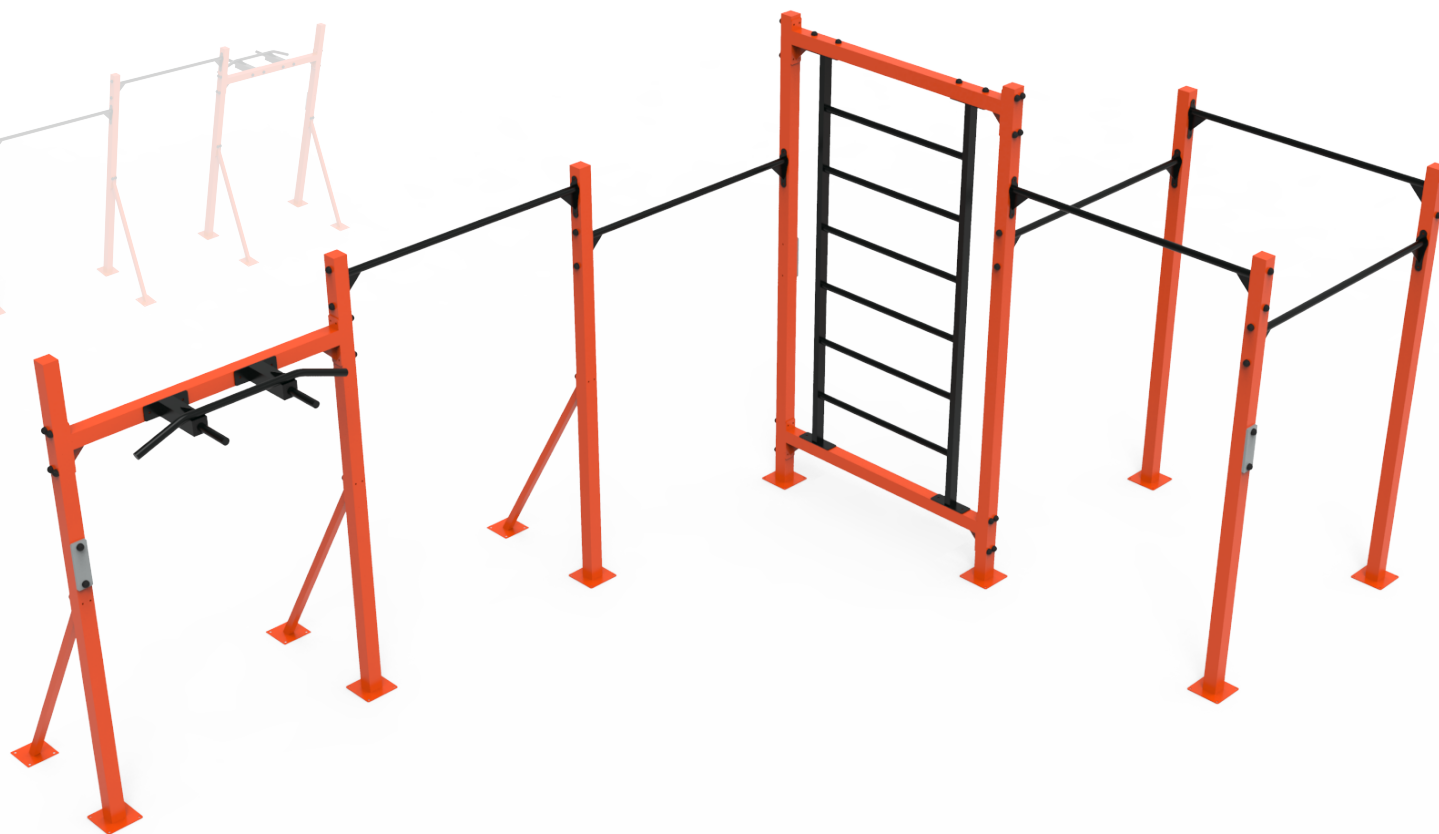
DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC03

CONJUNTO 3

EN-UNE 16630



Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura

Altura libre de caída 1,50 m

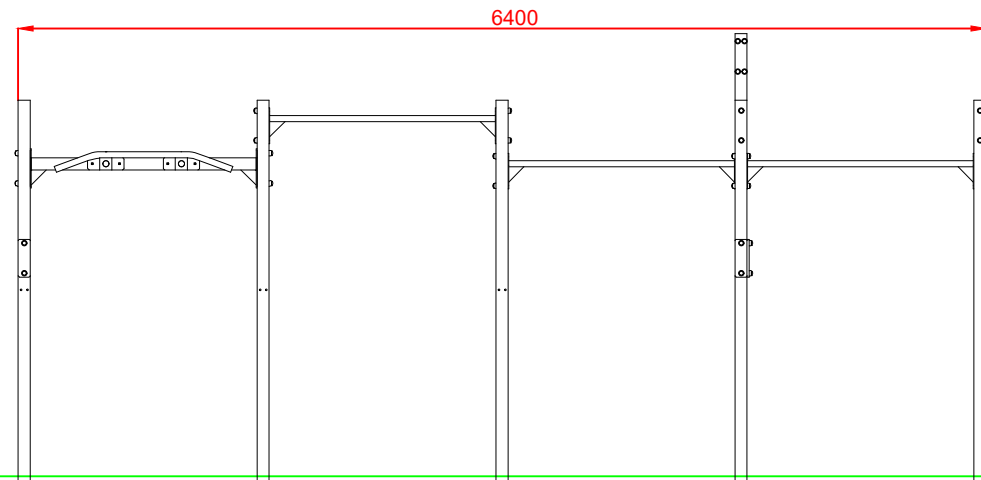
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

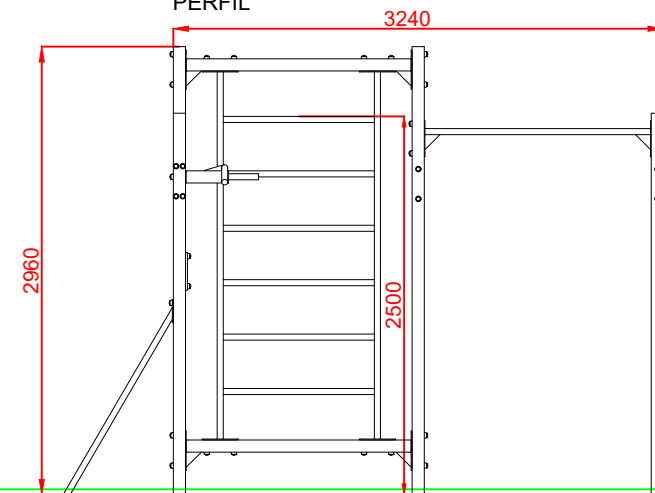
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

6 usuarios, 1 por estación

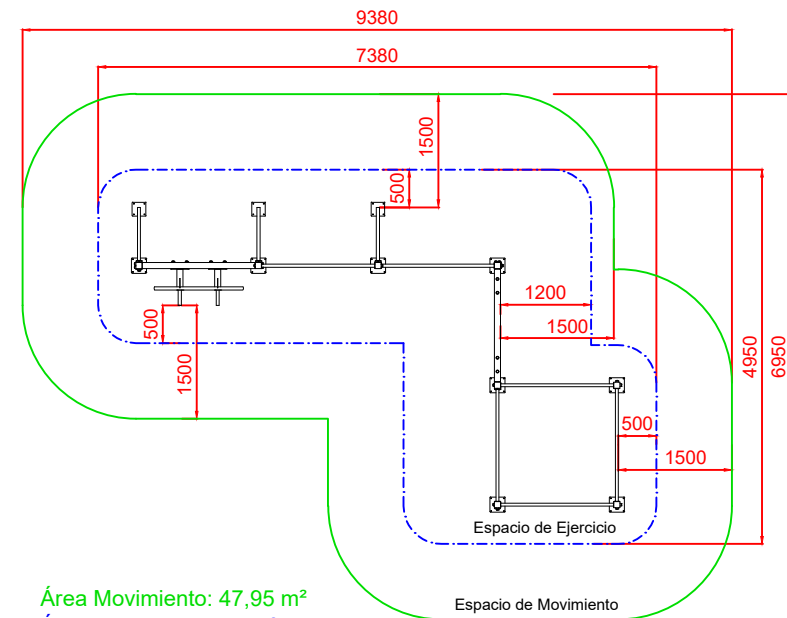
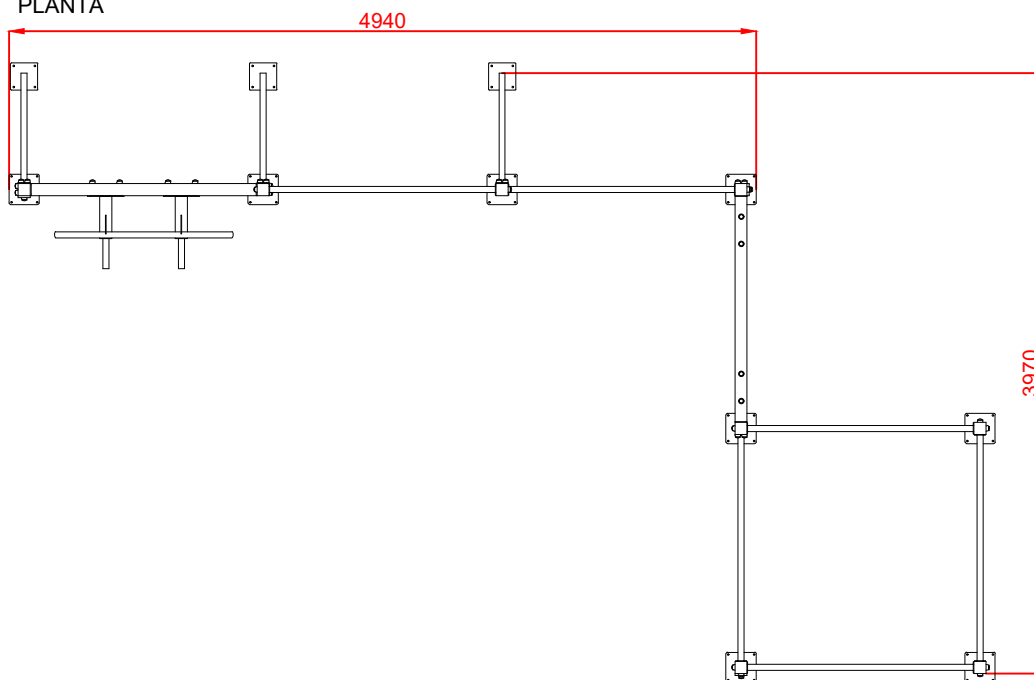
ALZADO



PERFIL



PLANTA

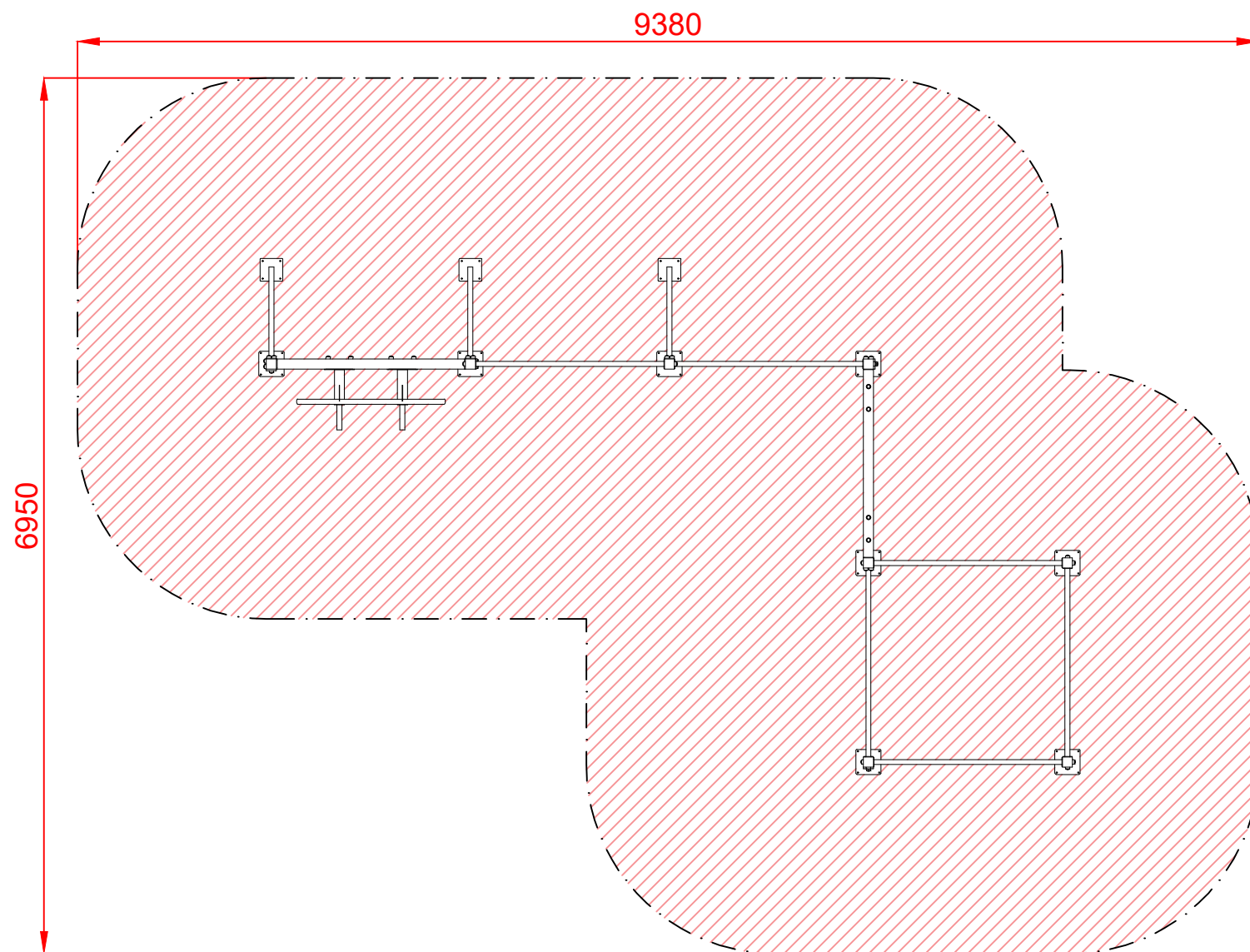


Área Movimiento: 47,95 m²

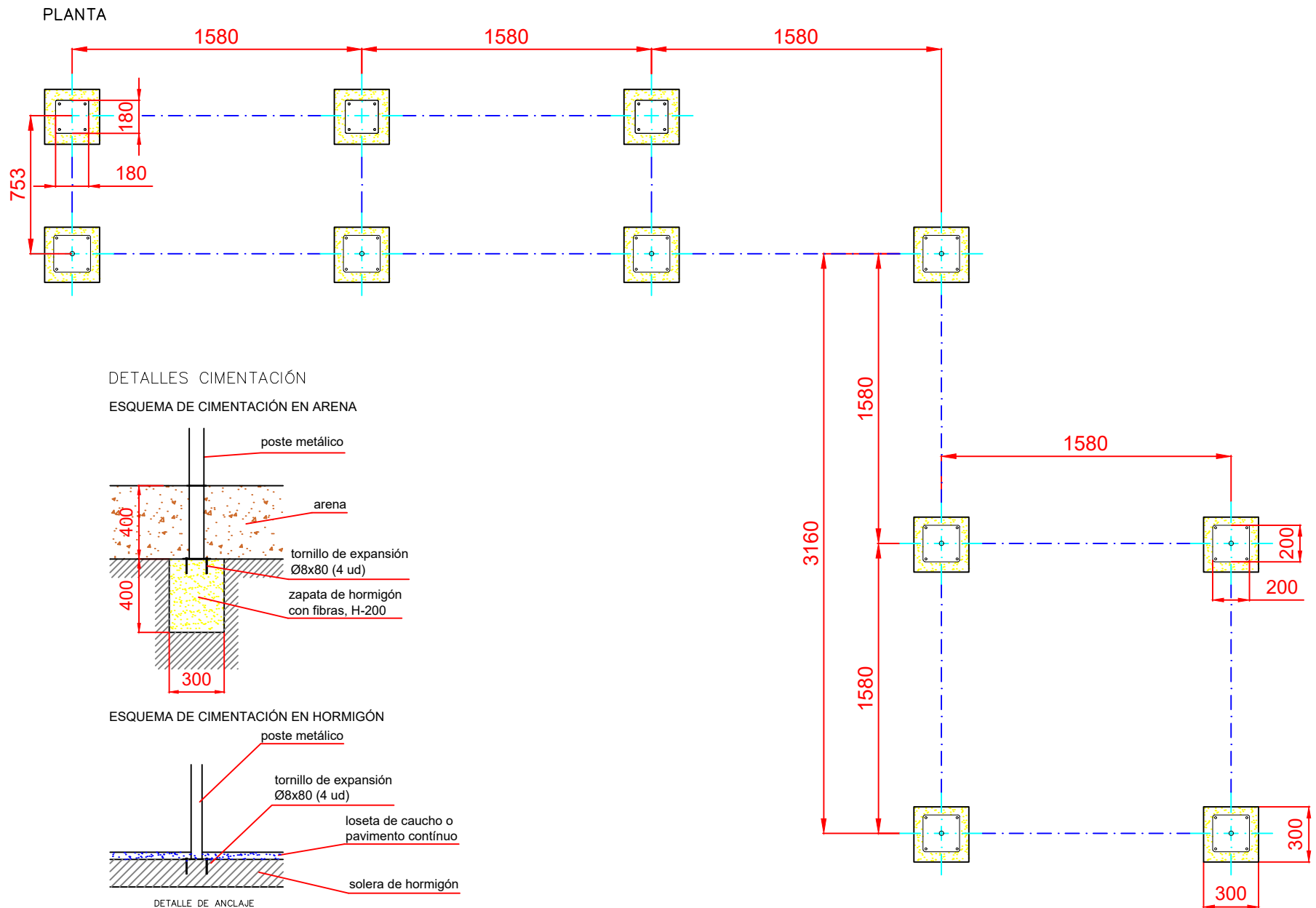
Área Ejercicio: 23,48 m²

E: 1/2

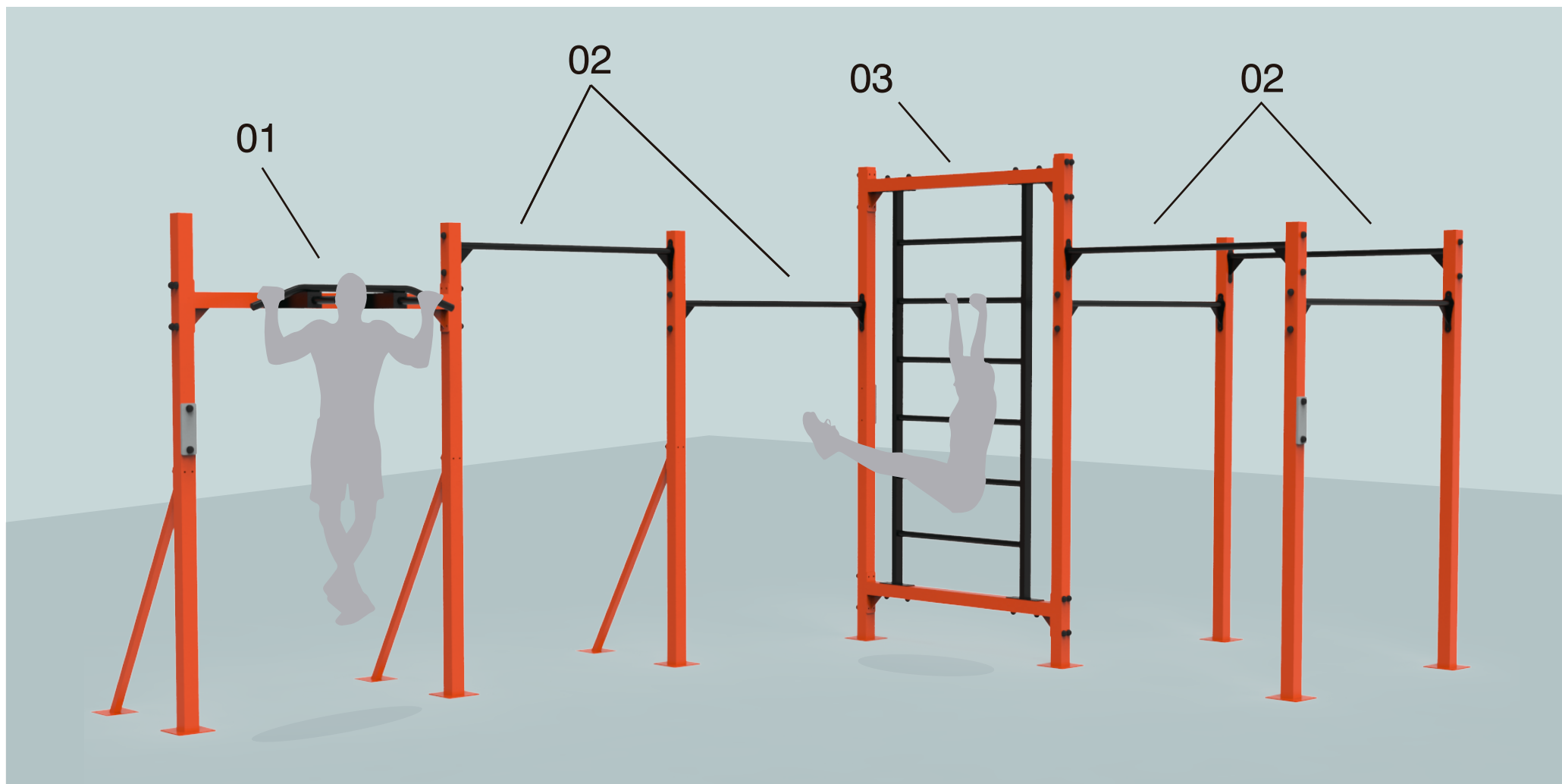
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC03	
Revisado					
Aprobado					
Descripción: CONJUNTO 3		Escala:	Hoja:		
		Fecha:	02/05 03/12/2021		



Dibujado		PLANO 2 AMORTIGUACIÓN		Ref: CC03	
Revisado					
Aprobado					
Descripción: CONJUNTO 3			Escala:	Hoja: 03/05	
			Fecha:	03/12/2021	



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN Y ANCLAJES		Ref:	CC03
Revisado					
Aprobado					
Descripción: CONJUNTO 3			Escala:	Hoja:	
				04/05	
			Fecha:	03/12/2021	



BARRA DOMINADAS

01



FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

USO: Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos y eleve su cuerpo mediante la flexión de los brazos, hasta que la barbilla sobrepase la barra sobre la cual se pende. Finalice extendiendo de nuevo los brazos.

BARRA SIMPLE

02



FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

USO: Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos y eleve su cuerpo mediante la flexión de los brazos, hasta que la barbilla sobrepase la barra sobre la cual se pende. Finalice extendiendo de nuevo los brazos.

ESPALDERA

03



FUNCIÓN: Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar ejercicios de flexibilidad.

USO: Coloca los brazos totalmente estirados y agarrar la barra superior con las dos manos. Con el torso erguido, extiende las piernas y eleve los pies hacia arriba, formando con el cuerpo y las piernas una "L" paralela al suelo.