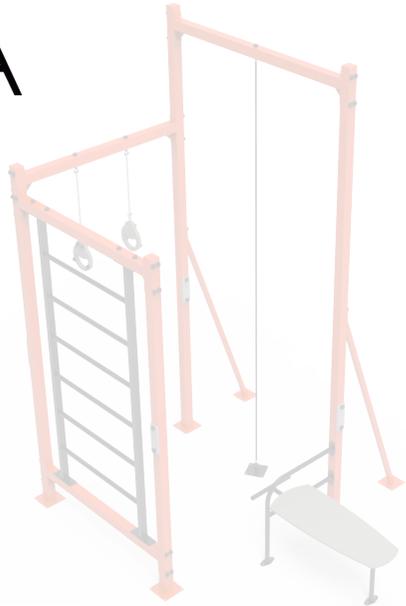


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC12

CONJUNTO 12

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 2'80 m

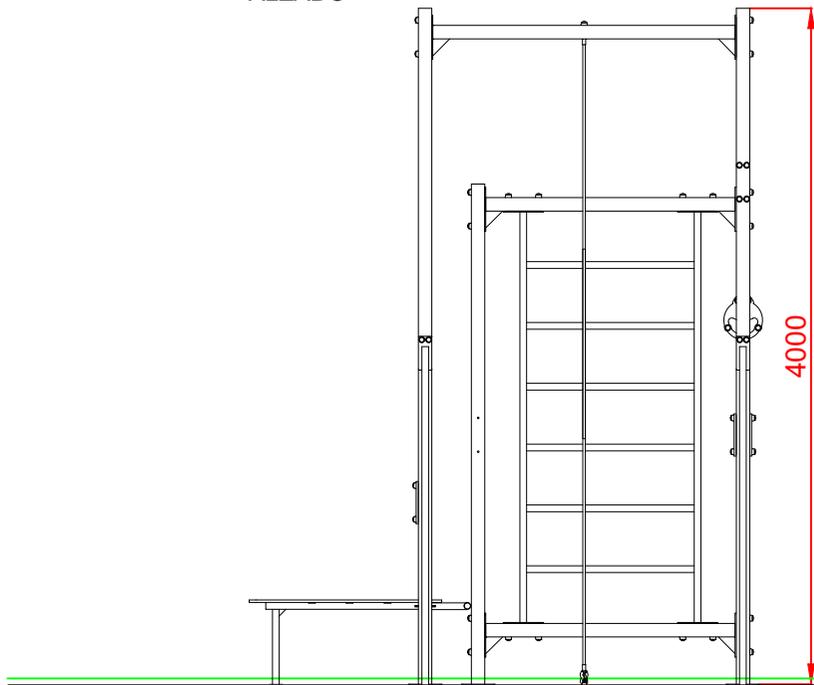
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

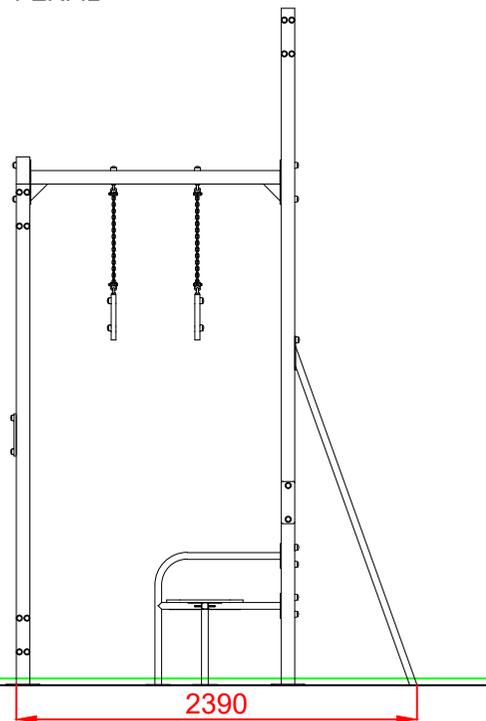
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por estación

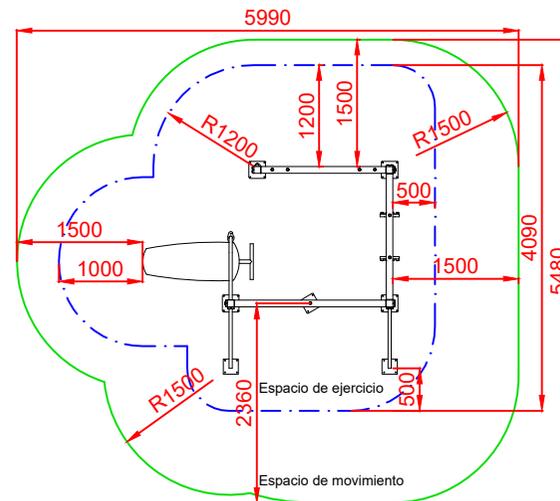
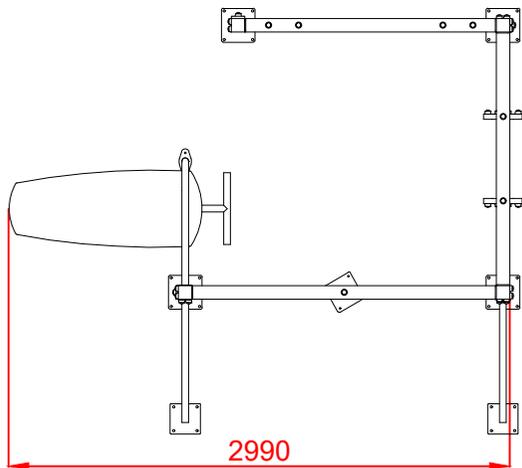
ALZADO



PERFIL



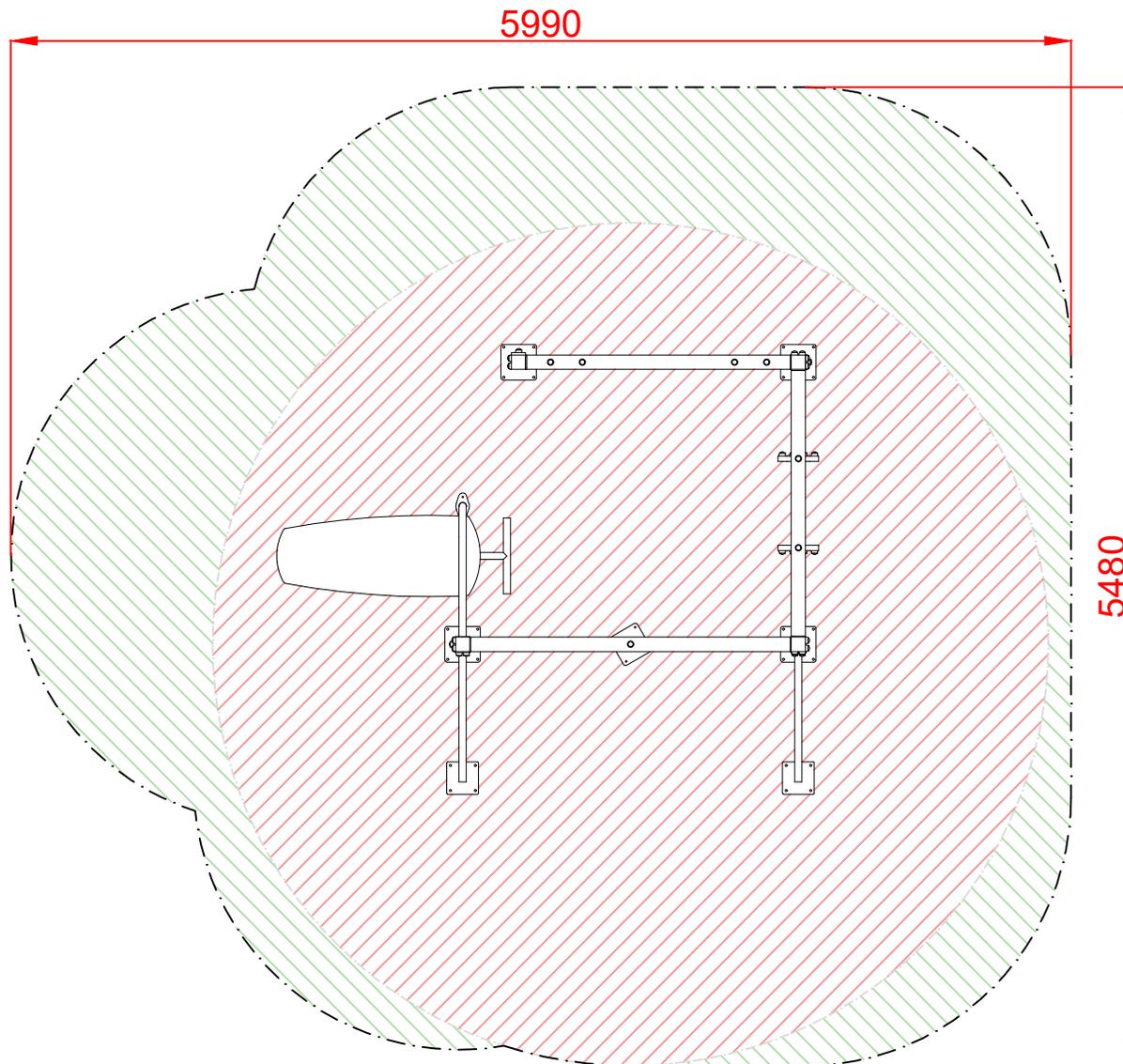
PLANTA



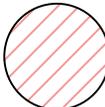
Área Movimiento: 26,85 m²
 Área Ejercicio: 14,63 m²
 E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 12		Escala:	Nº Hoja 02/05
			Fecha:	10/12/2021





ÁREA TOTAL: 26,85 m²

 **Altura caída 2,80 m: 17,50 m²**

 **Altura caída <1,5M: 9,35 m²**

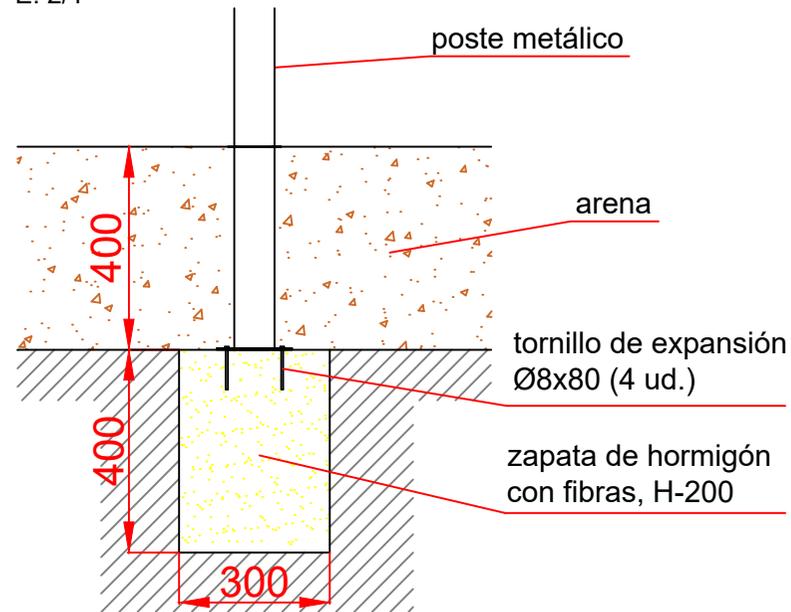
Dibujado		PLANO 2		Ref: CC12
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado		Descripción:	Escala:	Nº Hoja
			CONJUNTO 12	
			Fecha:	10/12/2021



DETALLES CIMENTACIÓN

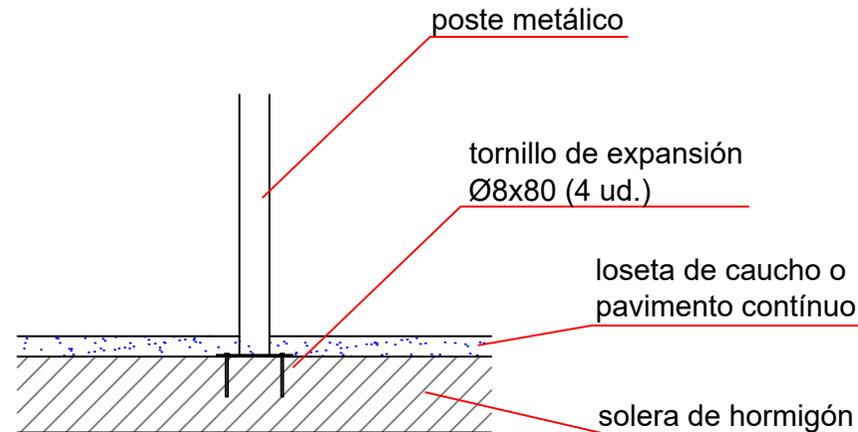
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

E: 2/1



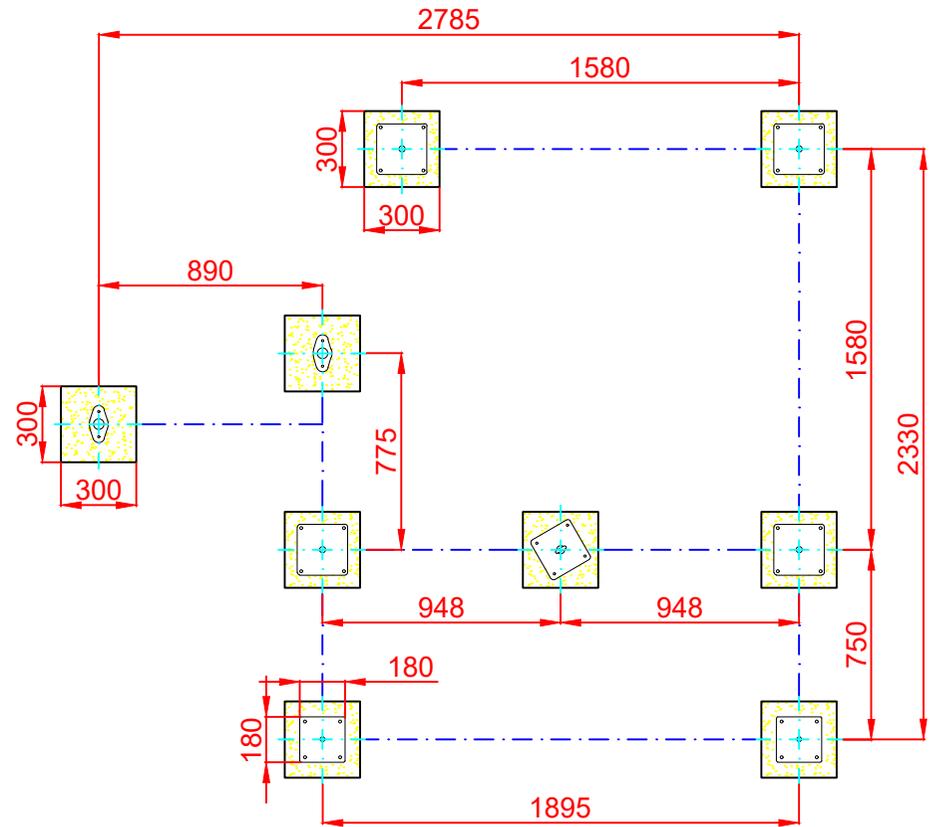
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

E: 2/1



DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 12		Escala:	Nº Hoja 04/05
			Fecha:	10/12/2021



CUERDA ESCALADA

01



FUNCIÓN: Ejercicios de escalada que fortalecen las piernas y los músculos del tren superior y favorece la coordinación.

USO: Agárrese a la cuerda con ambas manos y reténgala cruzando los pies. Tire con los brazos y vuelva a retener la cuerda con los pies. Continúe hasta llegar al objetivo.

ESPALDERA

02



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

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

PÓRTICO DE ANILLAS

03



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen la musculación de hombros, brazos, antebrazos y espalda.

USO: Agarre una anilla con cada mano y elévese hasta colocar las manos a la altura de la cintura. Mantenga la posición con un brazo mientras extiende el otro hasta formar un ángulo recto con el cuerpo. Alterne el ejercicio para realizarlo con ambos brazos.

BANCO ABDOMINALES

04



FUNCIÓN: Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen.

USO: Tumbado boca arriba en ambas posiciones: En la primera, cogiendo la barra con las manos, las piernas extendidas o semiflexionadas y toda la espalda apoyada sobre el banco, elevar piernas y cadera. En la segunda, con las piernas flexionadas, los pies en los apoyos y las manos en la nuca, levantar el tronco hacia las rodillas.