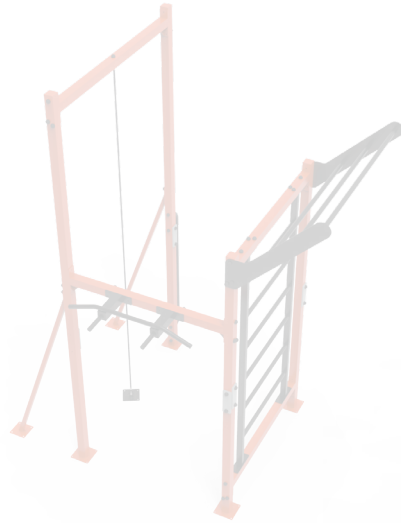


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC14

CONJUNTO 14

EN-UNE 16630



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

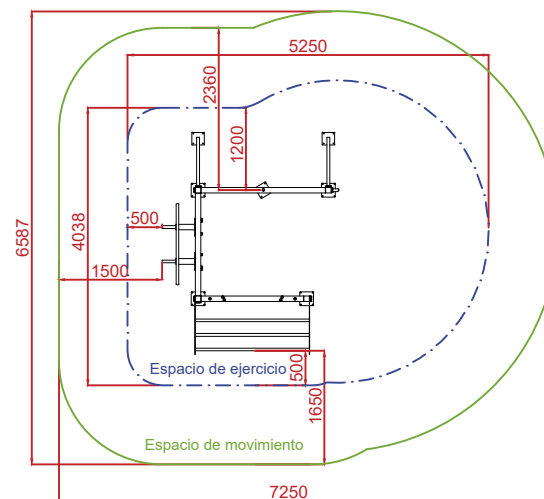
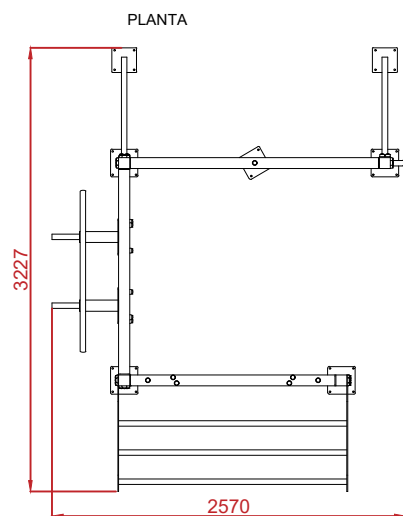
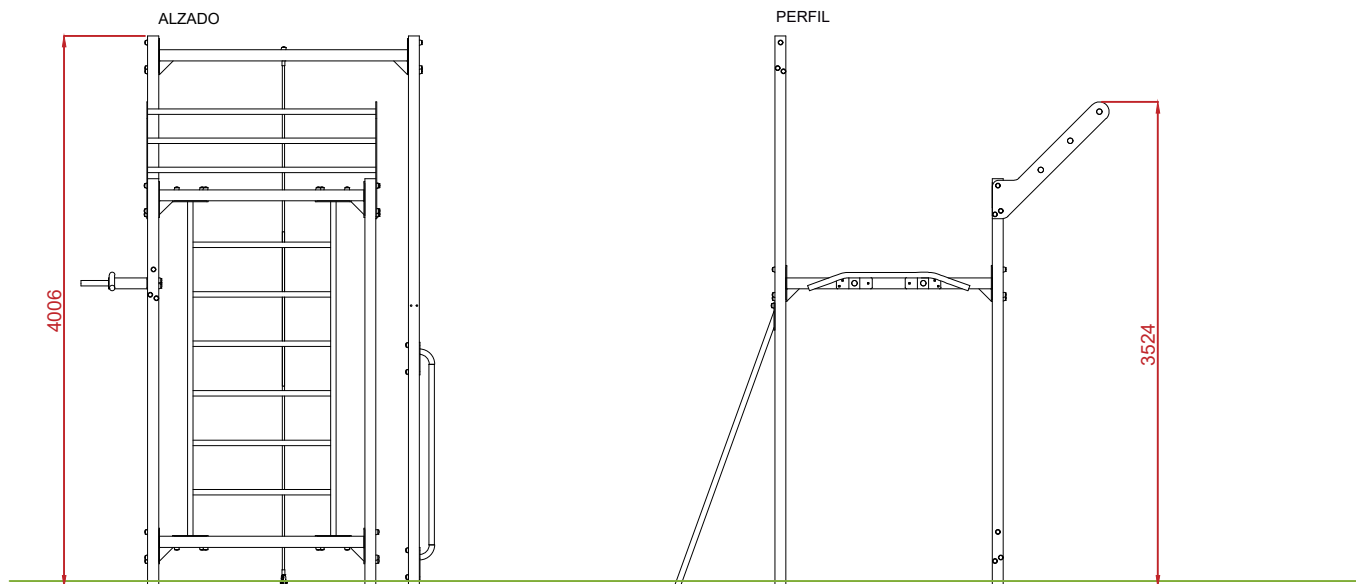
Altura libre de caída 2,80 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por estación

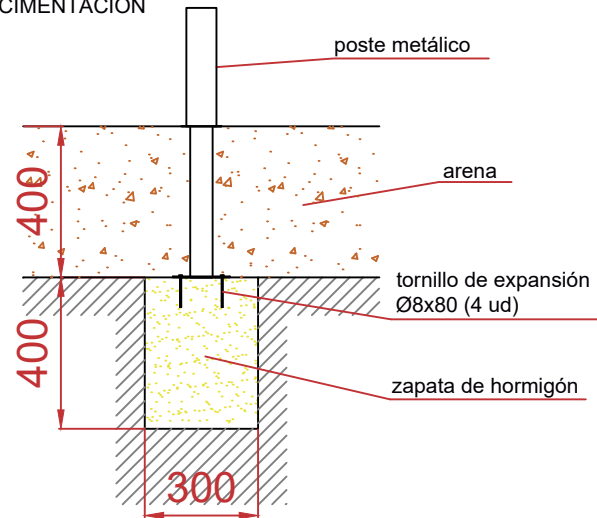


Área Movimiento: 41,05 m²
 Área Ejercicio: 20,14 m²
 Escala 1:2

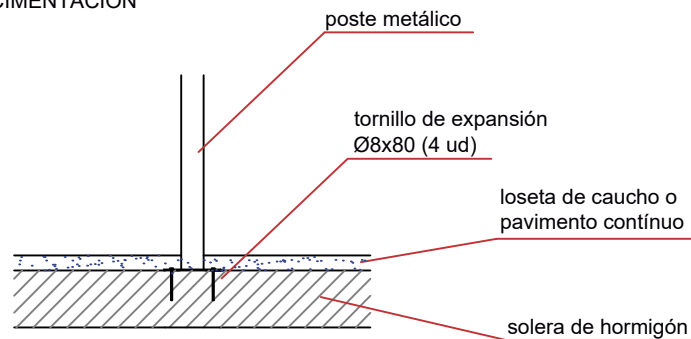
Dibujado		VISTAS GENERALES		Ref: CC14	
Revisado					
Aprobado					
Descripción: CONJUNTO 14			Escala:	Nº Hoja 2/5	
			Fecha:	11/07/2019	

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

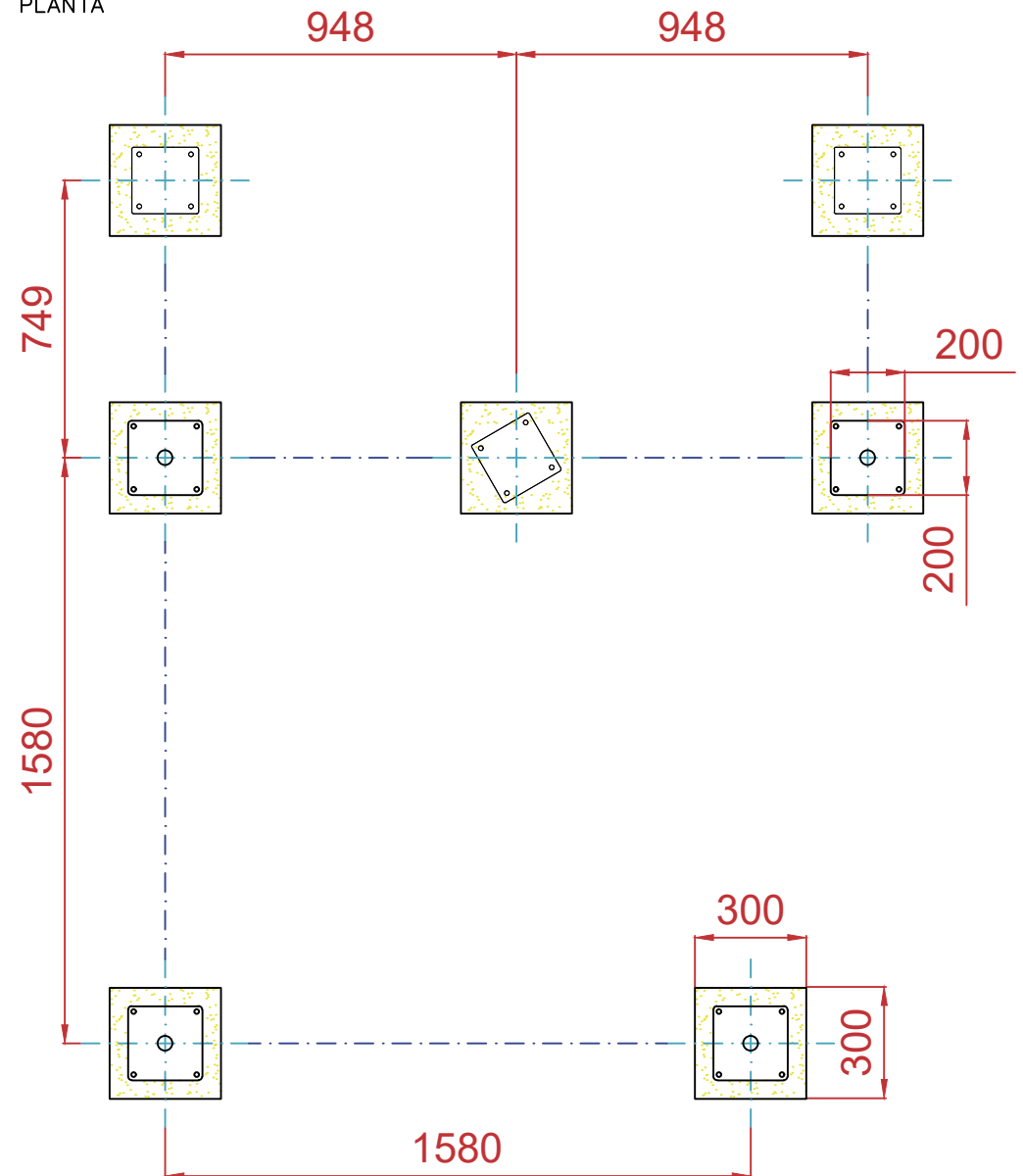


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



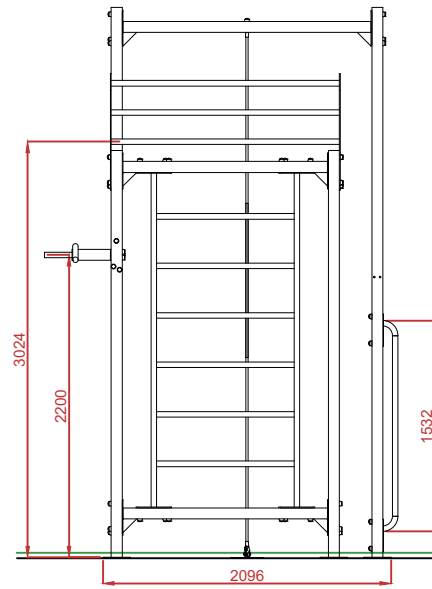
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

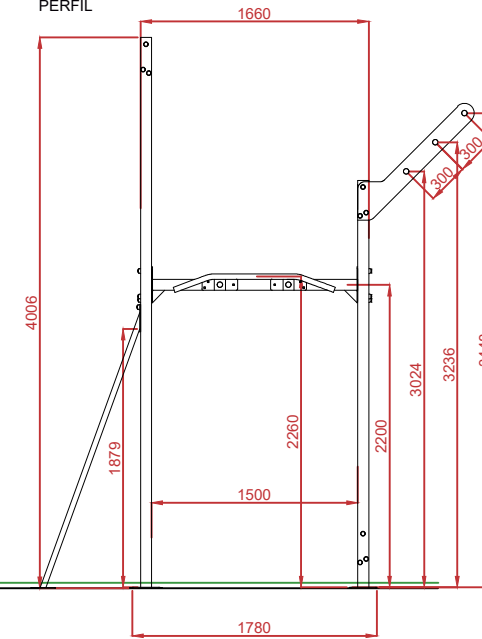


Dibujado		CIMENTACIÓN		Ref:	CC14
Revisado					
Aprobado					
Descripción:		Escala:	Nº Hoja		
CONJUNTO 14			3/5		
		Fecha:	11/07/2019		

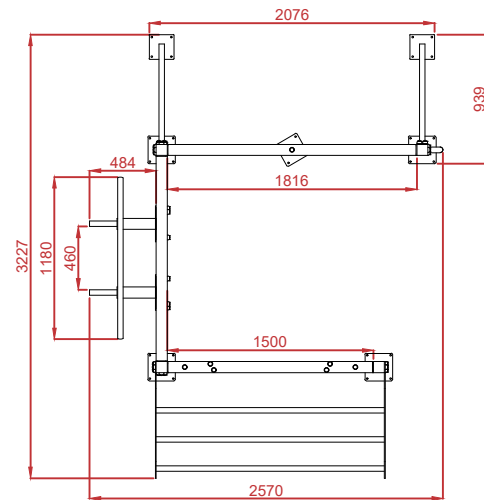
ALZADO

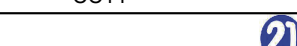
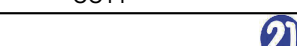


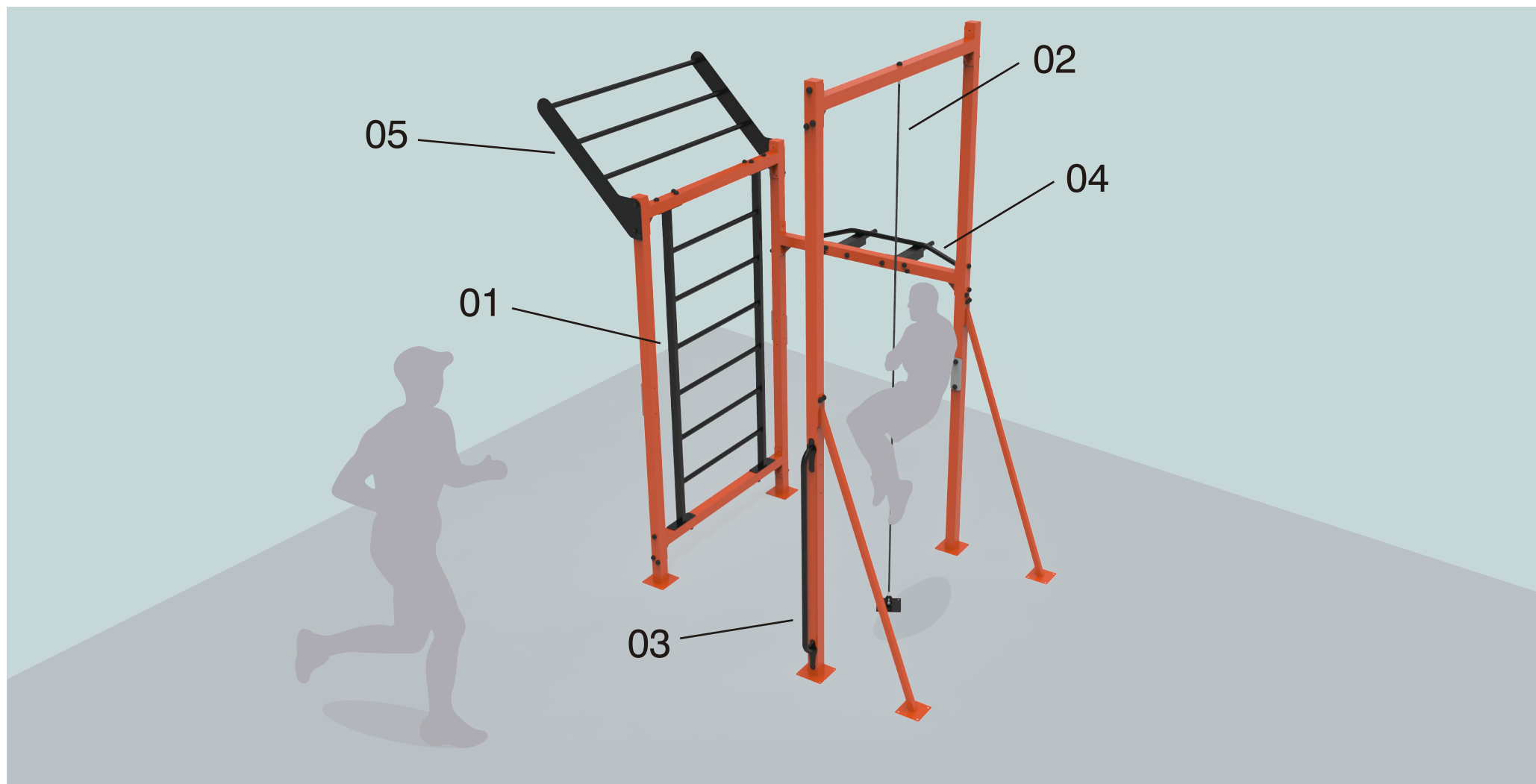
PERFIL



PLANTA



Dibujado		VISTAS DE DETALLE		Ref: CC14	
Revisado					
Aprobado					
Descripción: CONJUNTO 14		Escala:	Nº Hoja 4/5		
		Fecha: 11/07/2019			



ESPALDERA

01



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

CUERDA DE ESCALADA

02



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

USO: Agarrar la cuerda con ambas manos y retenerla cruzando los pies. Tirar con los brazos y volver a retener la cuerda con los pies. Continuar hasta llegar al objetivo.

BARRA VERTICAL

03



FUNCIÓN: Ejercicios anaeróbicos de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.

USO: Coloque los brazos estirados en una posición abierta. Mientras empuja con el brazo que queda debajo, tire con el que queda arriba, trasladando toda la fuerza a la zona abdominal y los oblicuos para mantenerse en una posición lo más horizontal posible.

BARRA DE DOMINADAS

04



FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos de 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.

ESCALERA DE ASCENSO 45º

05



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen los músculos del tren superior.

USO: Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos. A mayor apertura, mayor dificultad. Eleve su cuerpo mediante flexión de brazos. Finalice con un descenso controlado extendiendo los brazos de nuevo.