

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC18

CONJUNTO 18

EN-UNE 16630



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

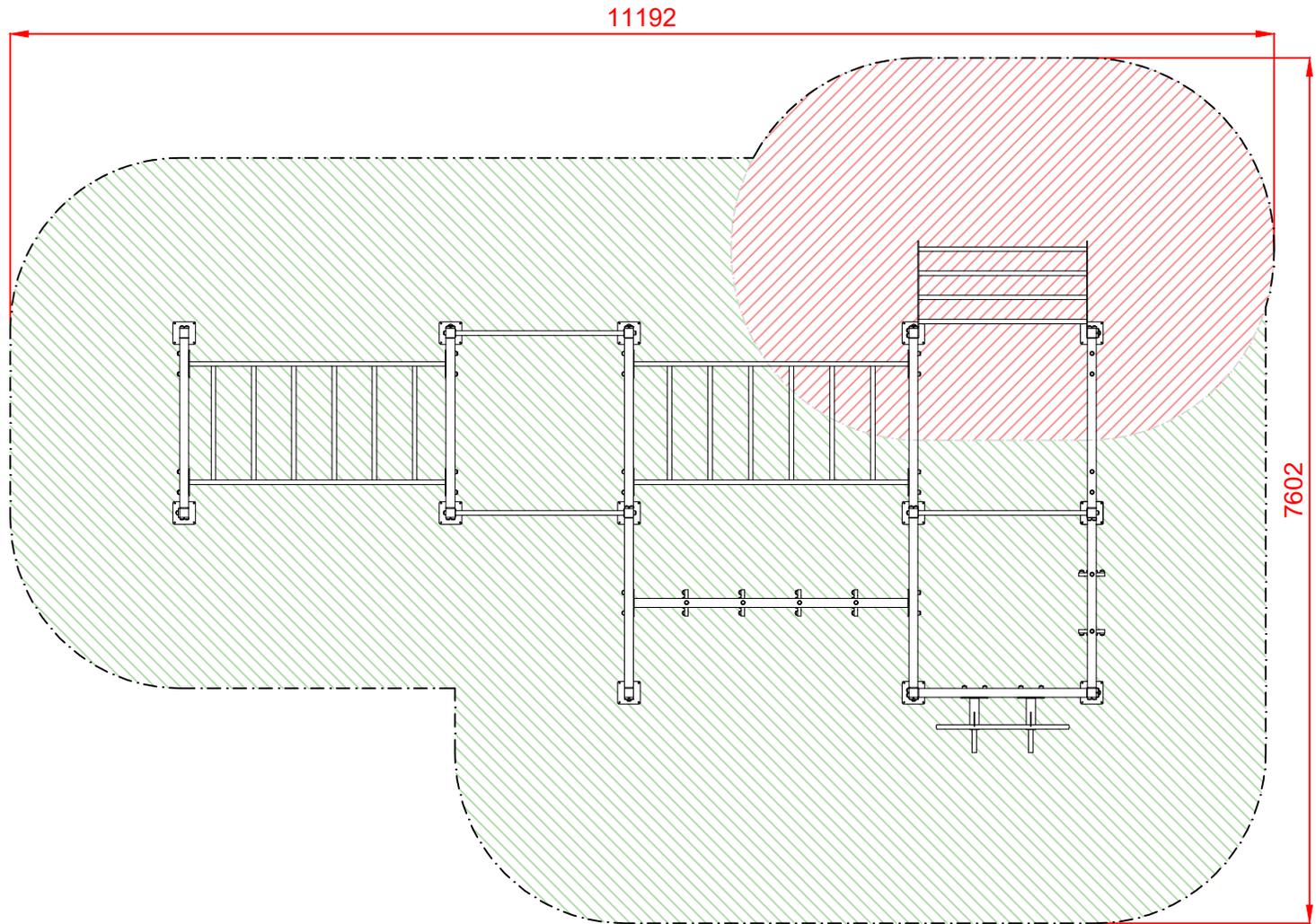
Altura libre de caída 1,73 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

8 usuarios, 1 por estación

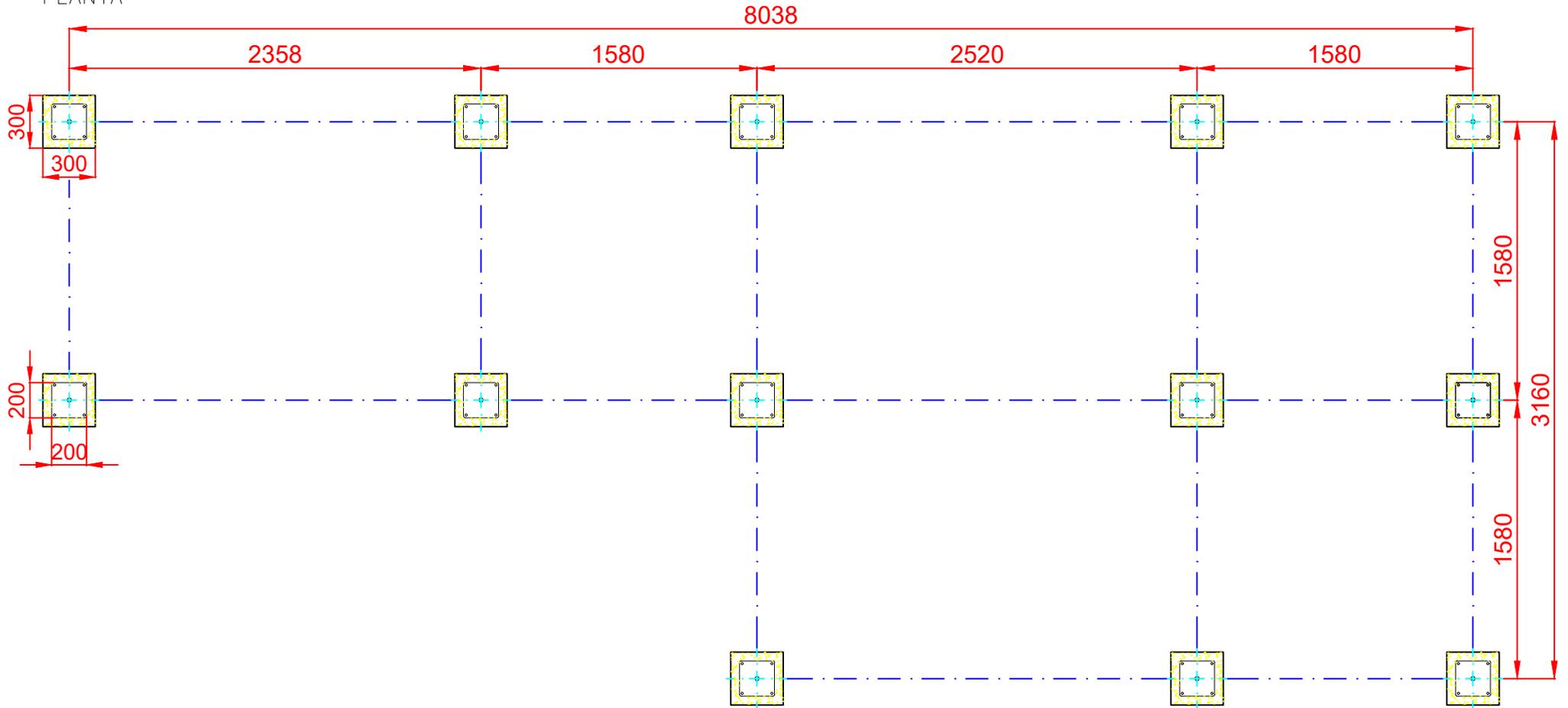


ÁREA TOTAL: 67,88 m²

-  Altura caída 1,73 m: 13,79 m²
-  Altura caída <1,5M: 54,09 m²

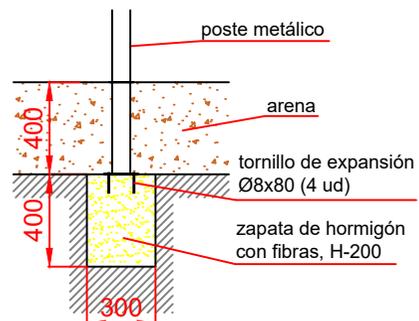
Dibujado		PLANO 2 AMORTIGUACIÓN		Ref: CC18
Revisado				
Aprobado				
Descripción: CONJUNTO 18		Escala:	Nº Hoja 03/05	
		Fecha: 14/12/2021		

PLANTA

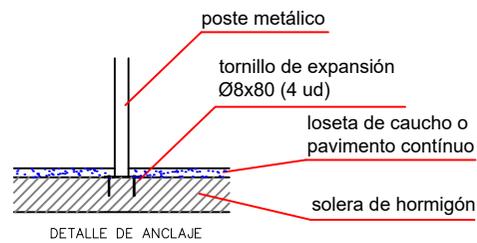


DETALLES CIMENTACIÓN

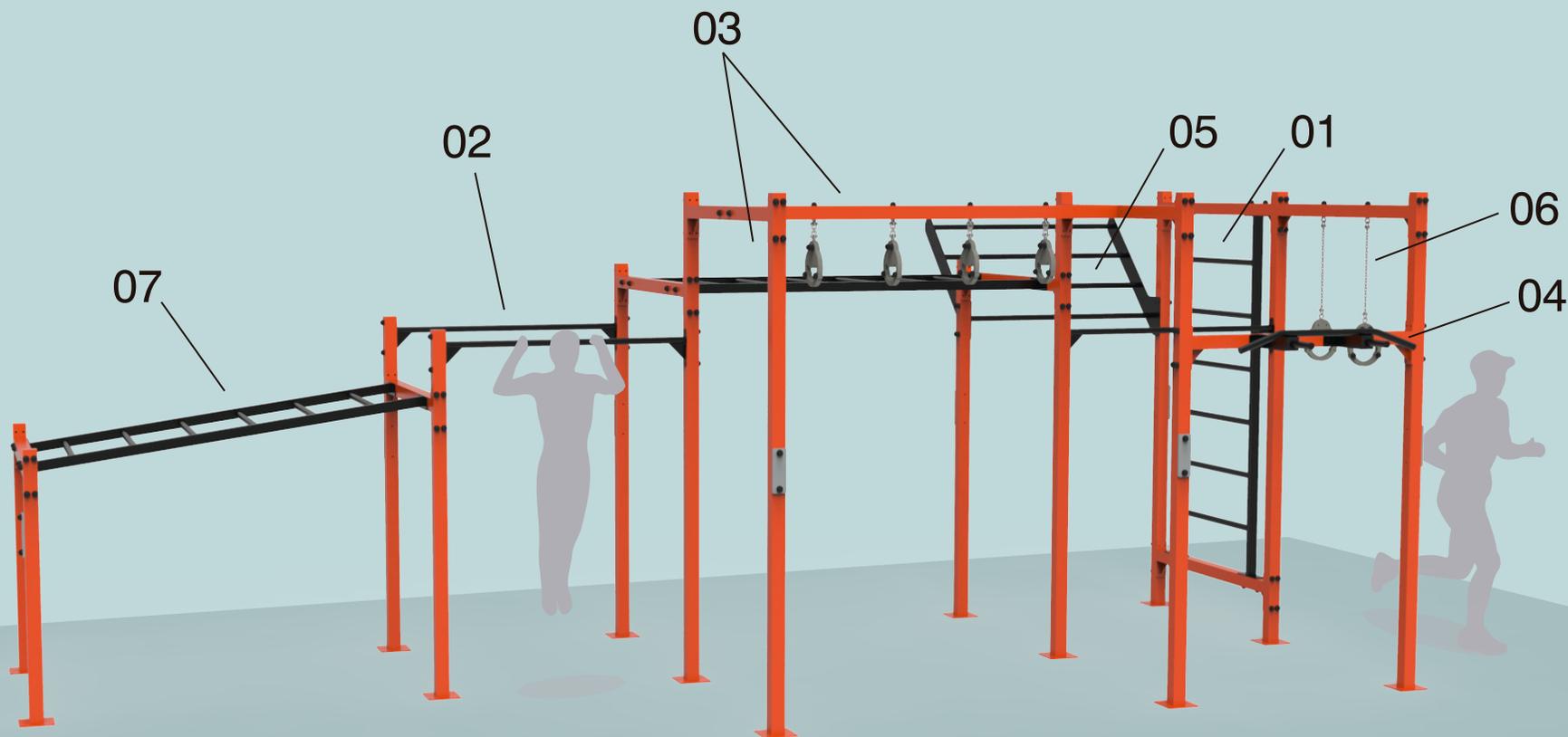
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC18
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 18		Escala:	Nº Hoja 04/05
			Fecha:	14/12/2021



ESPALDERA

01



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.

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.

ESCALERA HORIZONTAL

03



FUNCIÓN: Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

USO: Agárrese con las manos en una de las barras y con la ayuda del balanceo corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera. Repetir el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

BARRA DOMINADAS

04



FUNCIÓN: Ejercicios de dificultad progresiva que fortalecen los músculos de la espalda, el tronco, los brazos y los hombros.

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

ESCALERA ASCENSO 45º

05



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

USO: Agarre con ambas manos la primera barra del recorrido y, balanceándose alcance la segunda barra con una de las manos, después agarre la siguiente con la otra mano. Una vez alcanzada la barra más alta realice el recorrido inverso.

PÓRTICO ANILLAS

06



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 eleve 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.

BARRA VERTICAL

07



FUNCIÓN: Ejercicio anaeróbico de oblicuos, abdominales, 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.