

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC28

CONJUNTO 28

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,76 m

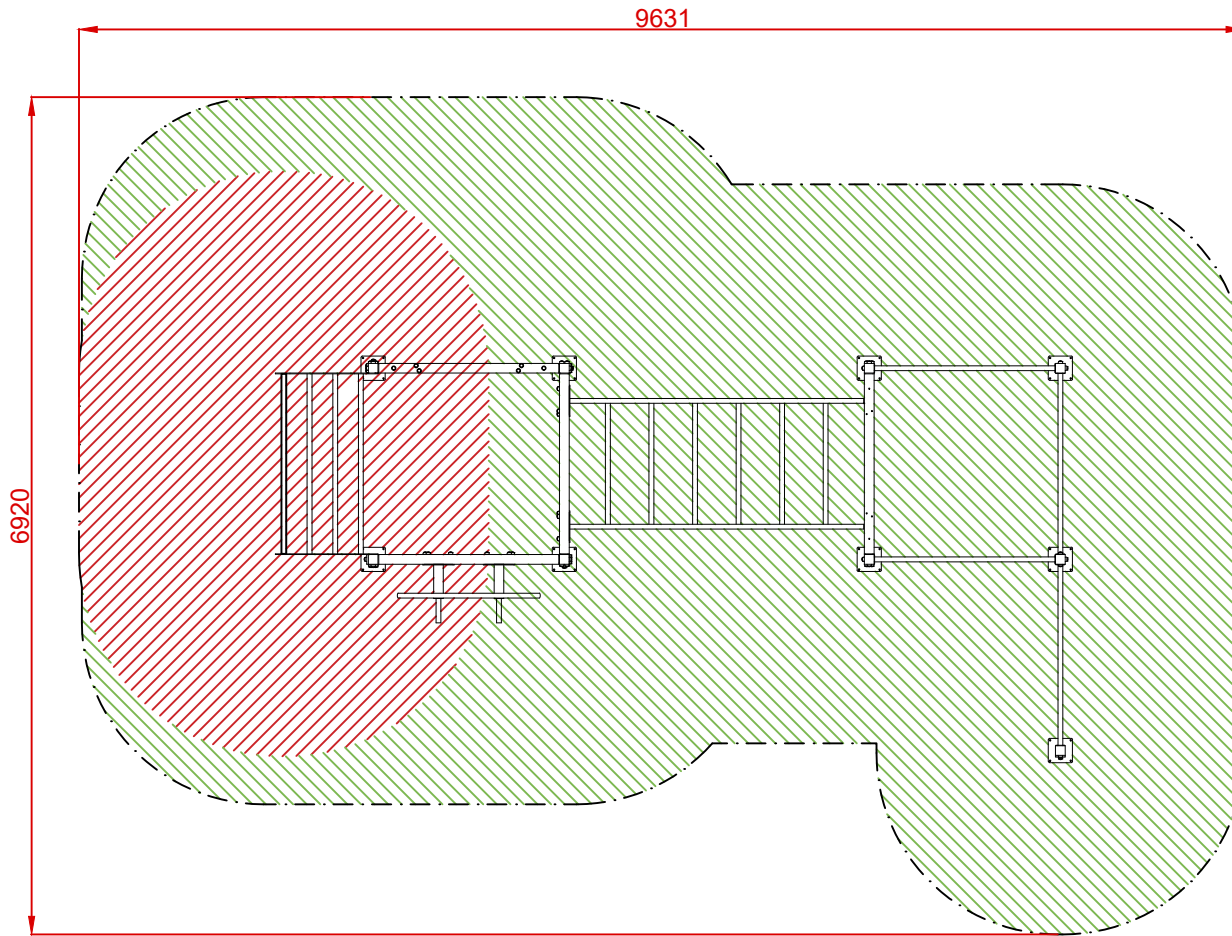
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno


Tornillería protegida con tapones de polipropileno


8 usuarios, 1 por estación






ÁREA TOTAL: 52,83 m<sup>2</sup>

 Altura caída 1,76 m: 13,97 m<sup>2</sup>

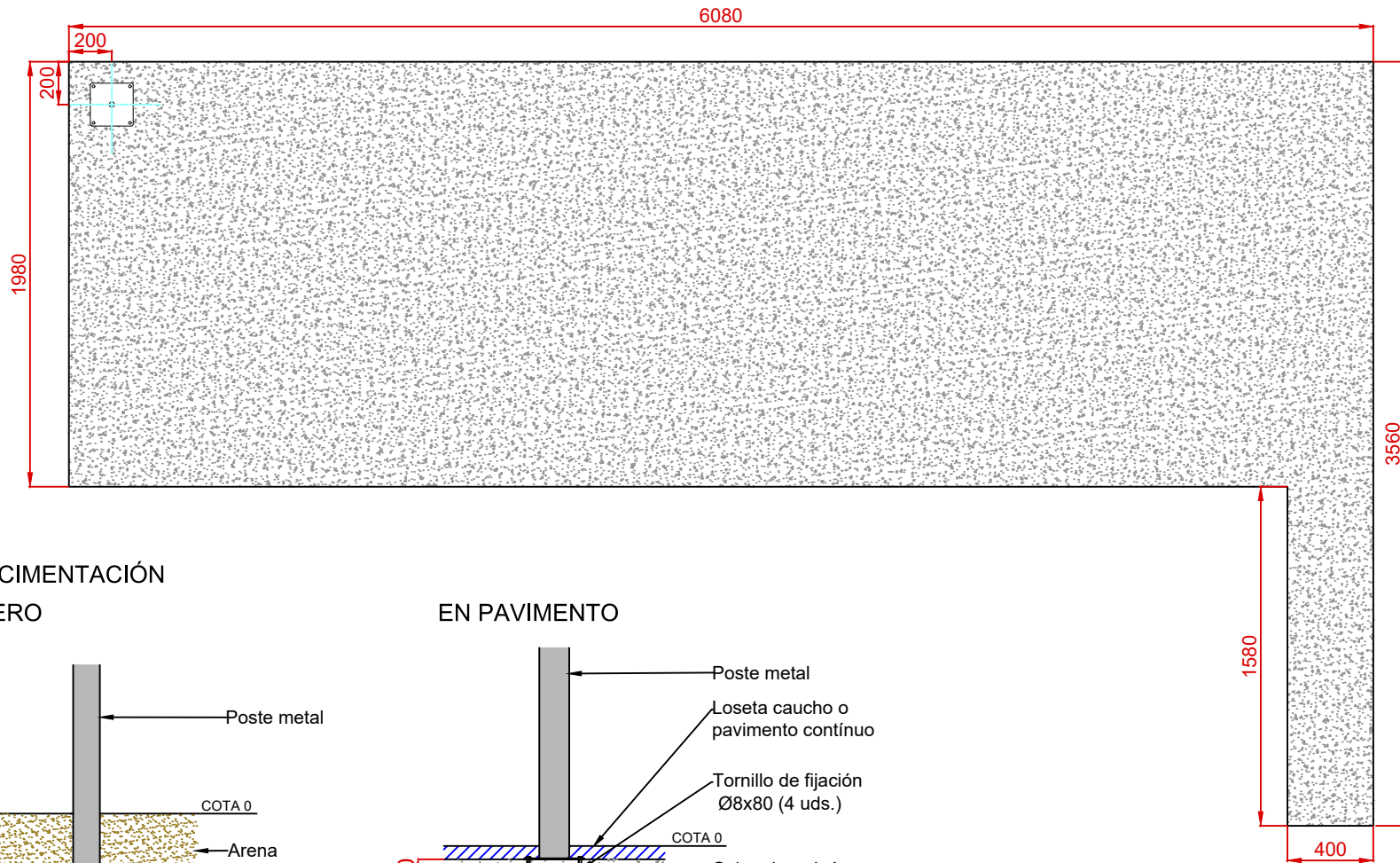
 Altura caída <1,5M: 38,86 m<sup>2</sup>

Dibujado		AMORTIGUACIÓN	Ref:	CC28
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 28	Escala:	Nº Hoja	2
		Fecha:	27/11/2025	

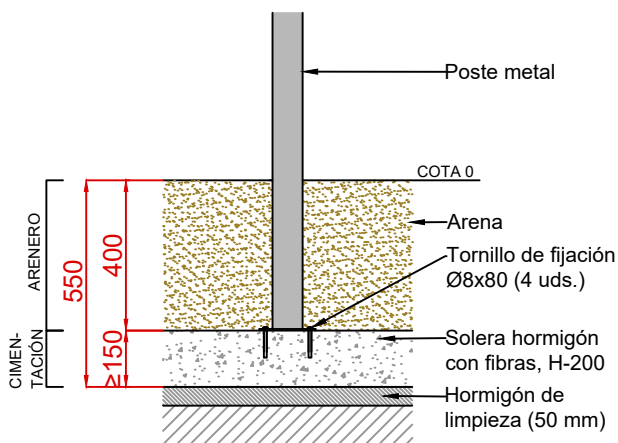
**OPCIÓN A: RECOMENDADA**

**PLANTA CIMENTACIÓN**

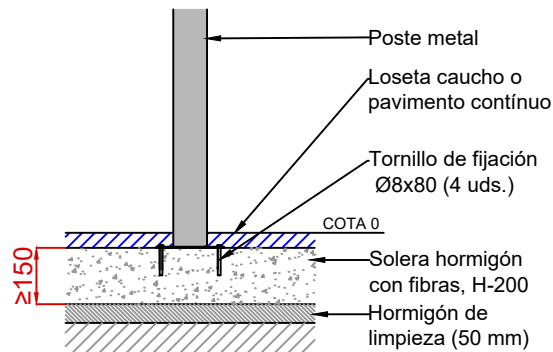
Cantidad de hormigón 1,90 m<sup>3</sup>



**DETALLE CIMENTACIÓN EN ARENERO**



**EN PAVIMENTO**



NOTA: La cimentación mediante solera reduce el tiempo de instalación y facilita la correcta nivelación del conjunto.

Dibujado		CIMENTACIÓN POR SOLERA	
Revisado			
Aprobado			
Descripción:		Escala:	Nº Hoja
CONJUNTO 28			3
		Fecha:	27/11/2025

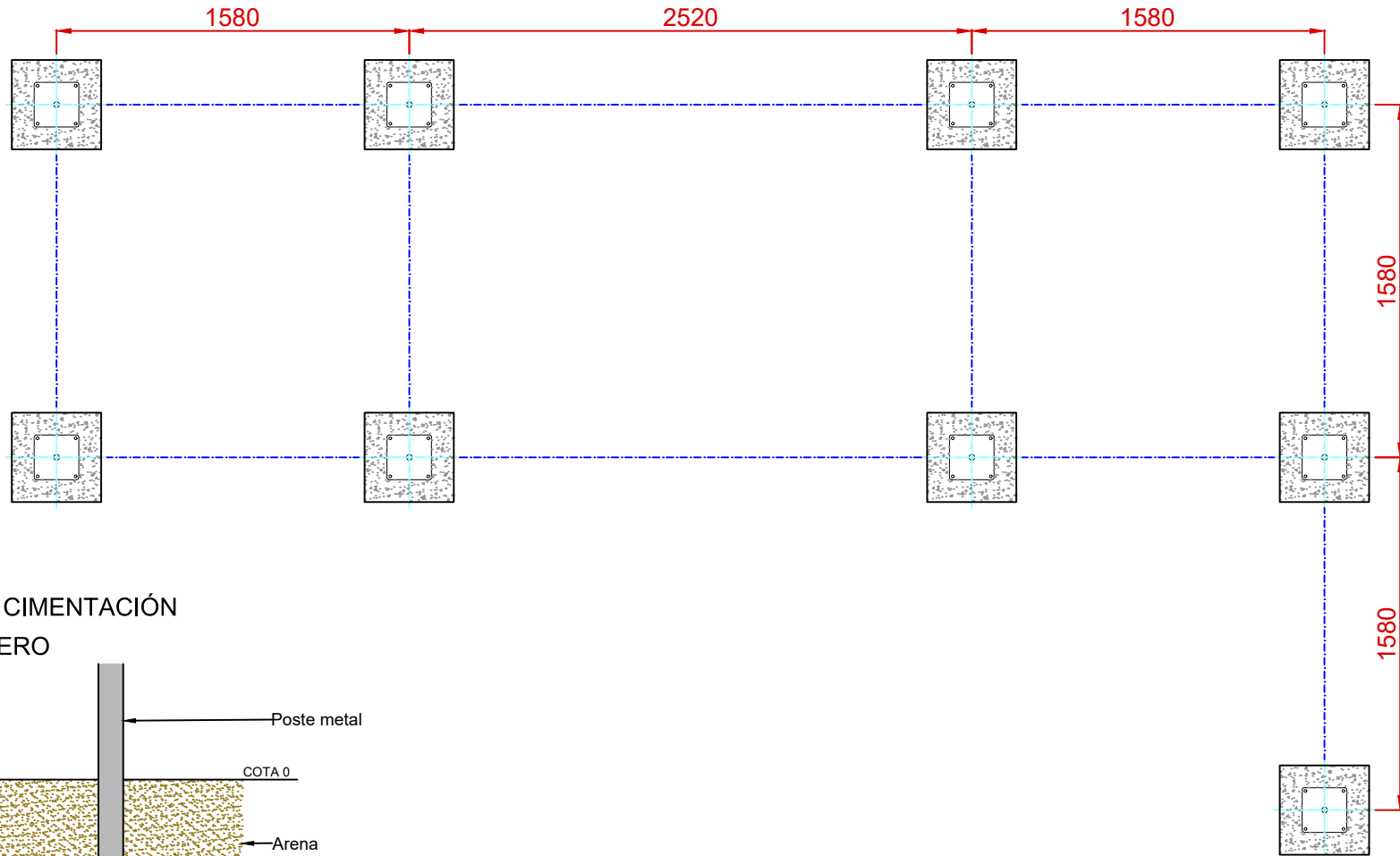
Ref: CC28



**OPCIÓN B**

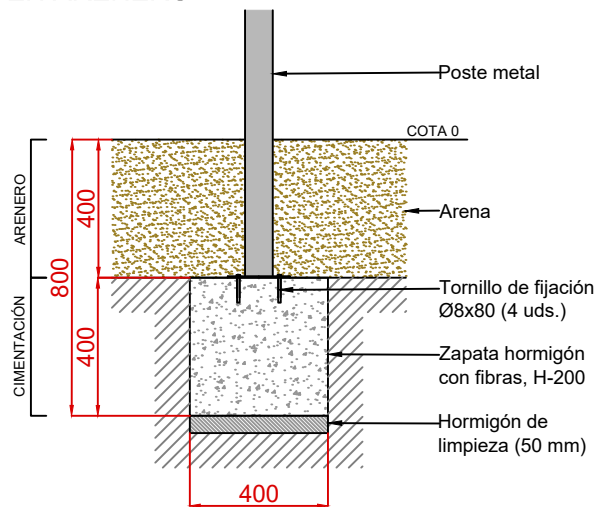
**PLANTA CIMENTACIÓN**

Cantidad de hormigón 0,58 m<sup>3</sup>



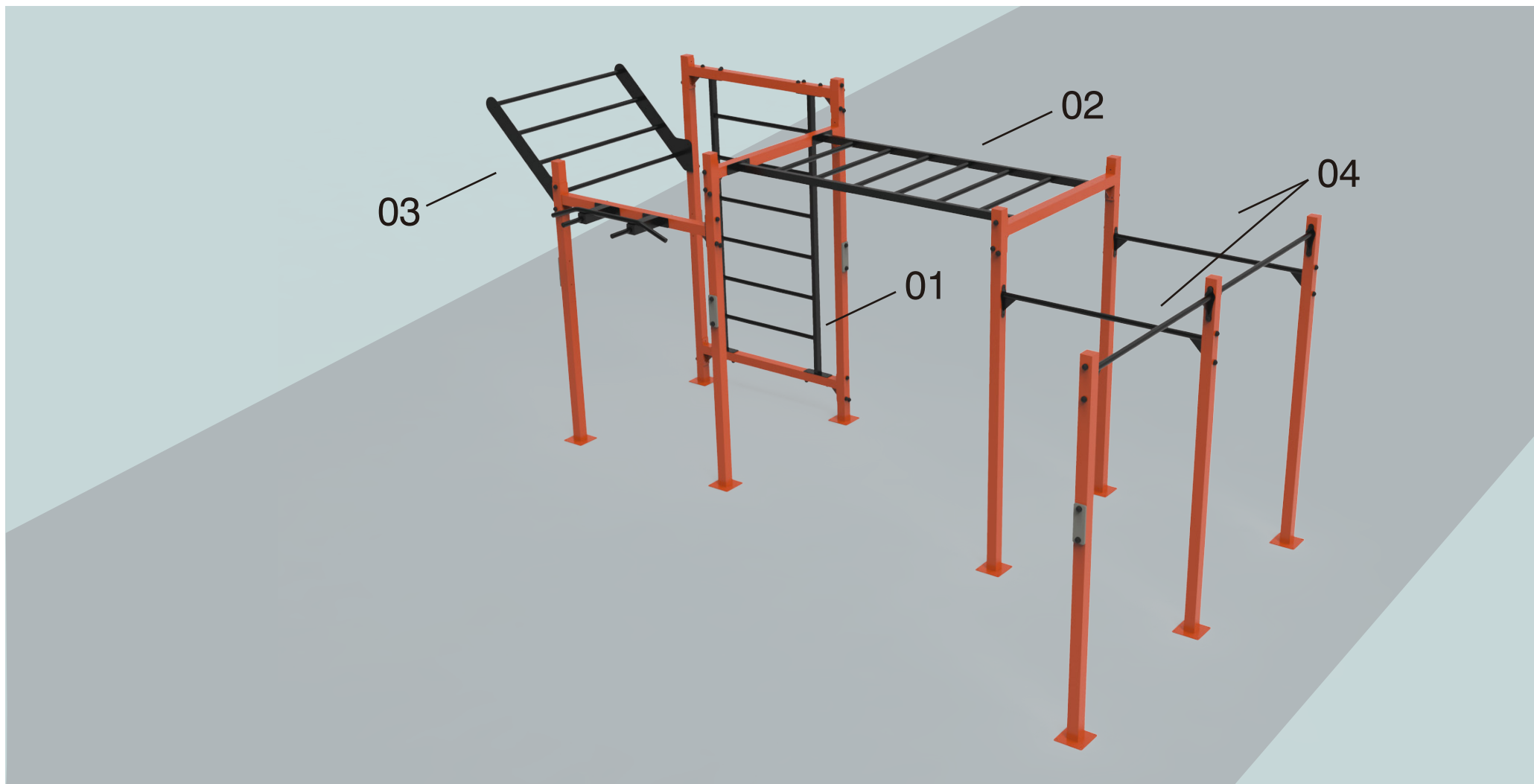
**DETALLE CIMENTACIÓN**

**EN ARENERO**



NOTA: Nivelar zapatas entre sí.

Dibujado		CIMENTACIÓN POR ZAPATAS	Ref:	CC28
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		CONJUNTO 28	Escala:	Nº Hoja
			Fecha:	27/11/2025
				4



#### ESPALDERA

01



**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.

#### ESCALERA HORIZONTAL

02



**FUNCIÓN:** Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalecimiento de los músculos de tronco, brazos y antebrazos.

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

#### ESCALERA ASCENSO

45°

03

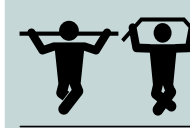


**FUNCIÓN:** Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen los músculos del tren superior.

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

#### BARRA SIMPLE Y DOMINADAS

04



**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.