

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC29

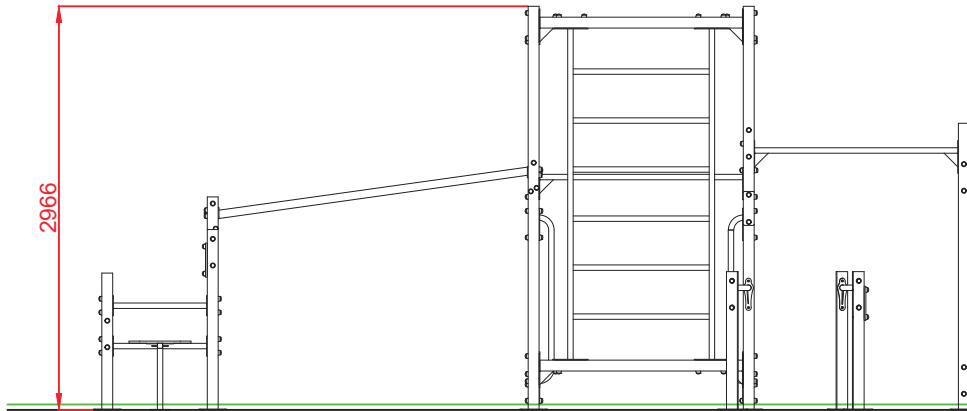
CONJUNTO 29

EN-UNE 16630

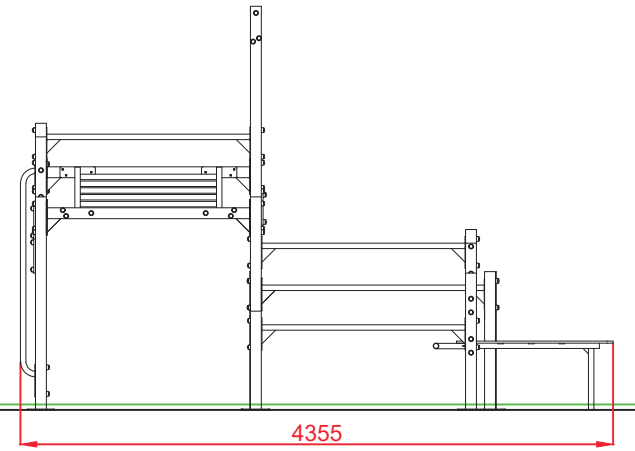


Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,40 m de estatura  
Altura libre de caída 1,50 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
10 usuarios, 1 por estación

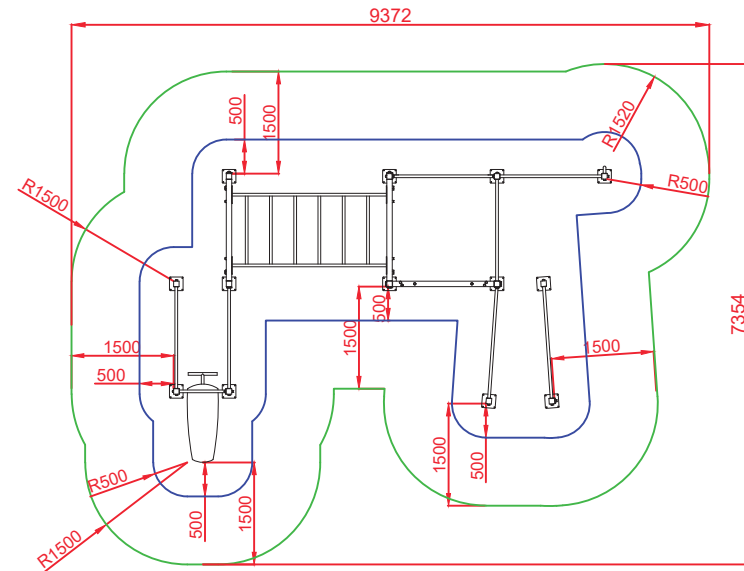
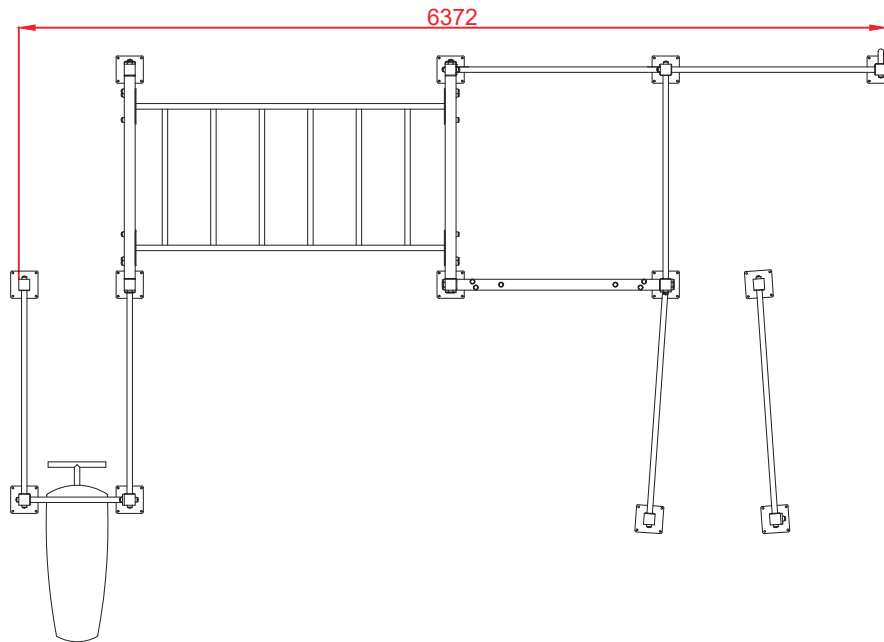
ALZADO



PERFIL IZQUIERDO



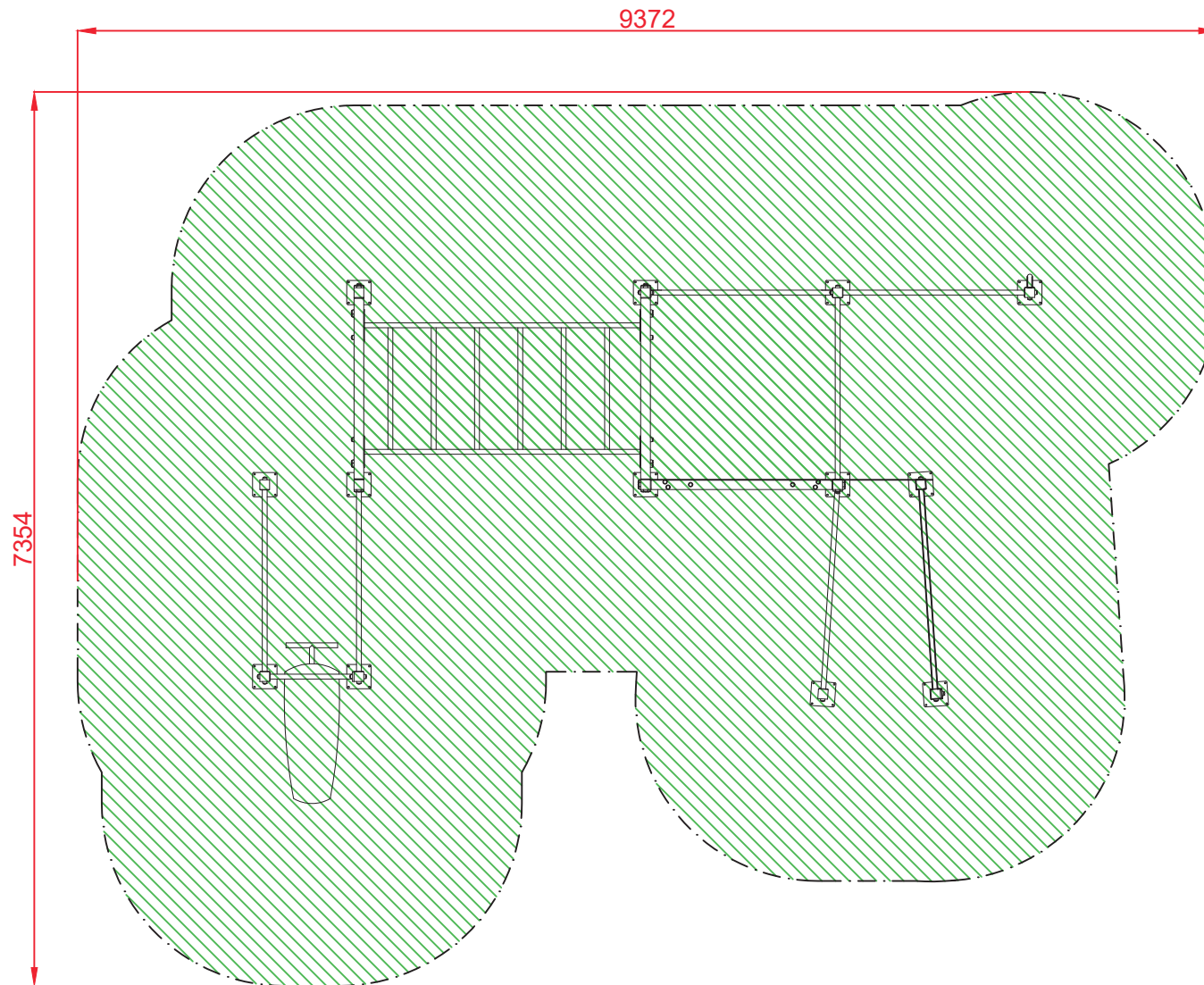
PLANTA




Área Movimiento: 53,61 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 38,37 m<sup>2</sup>  
 E: 1/2

Dibujado		VISTAS GENERALES	Ref:	CC29
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 29		Escala:	Nº Hoja
				1
			Fecha:	27/11/2025





 Altura caída <1,5M: 53,61 m<sup>2</sup>

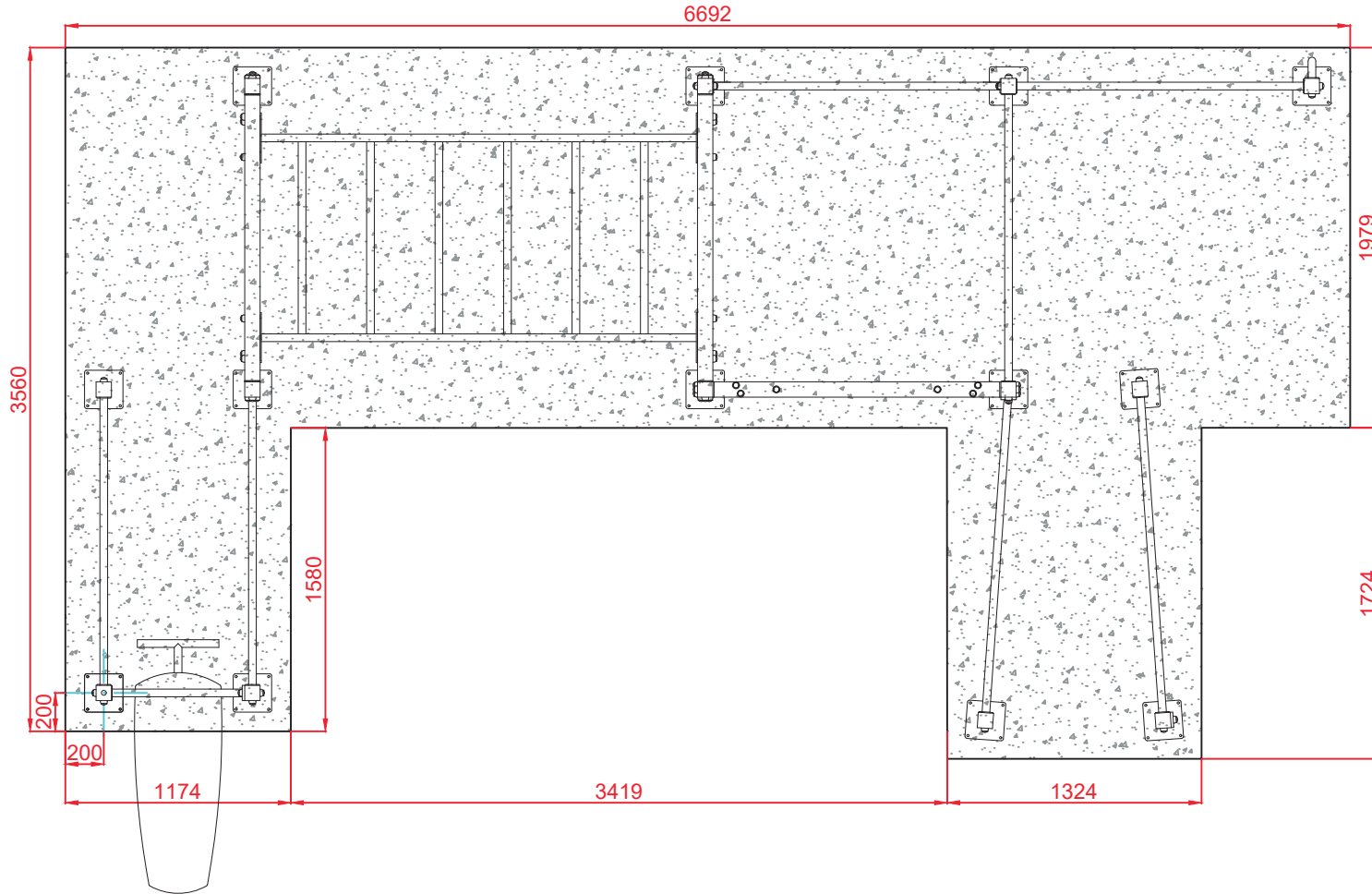
Dibujado		AMORTIGUACIÓN	Ref:	CC29
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 29		Escala:	Nº Hoja
				2
			Fecha:	27/11/2025



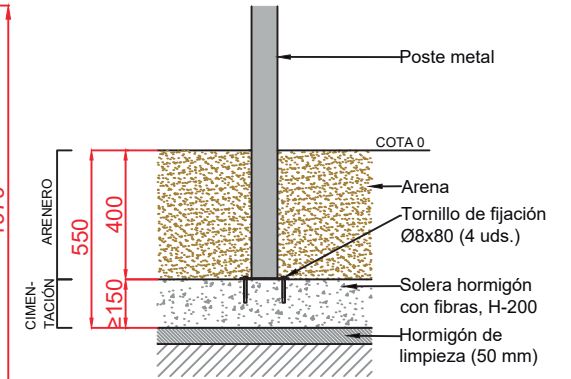
**OPCIÓN A: RECOMENDADA**

**PLANTA CIMENTACIÓN**

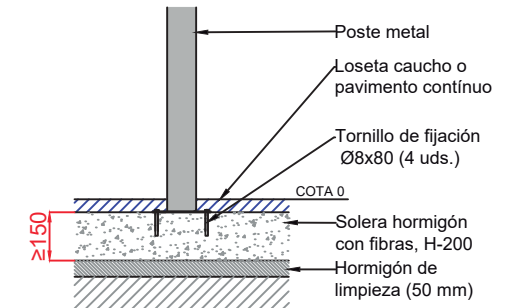
Cantidad de hormigón 2,61 m<sup>3</sup>



**DETALLE CIMENTACIÓN EN ARENERO**



**EN PAVIMENTO**



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

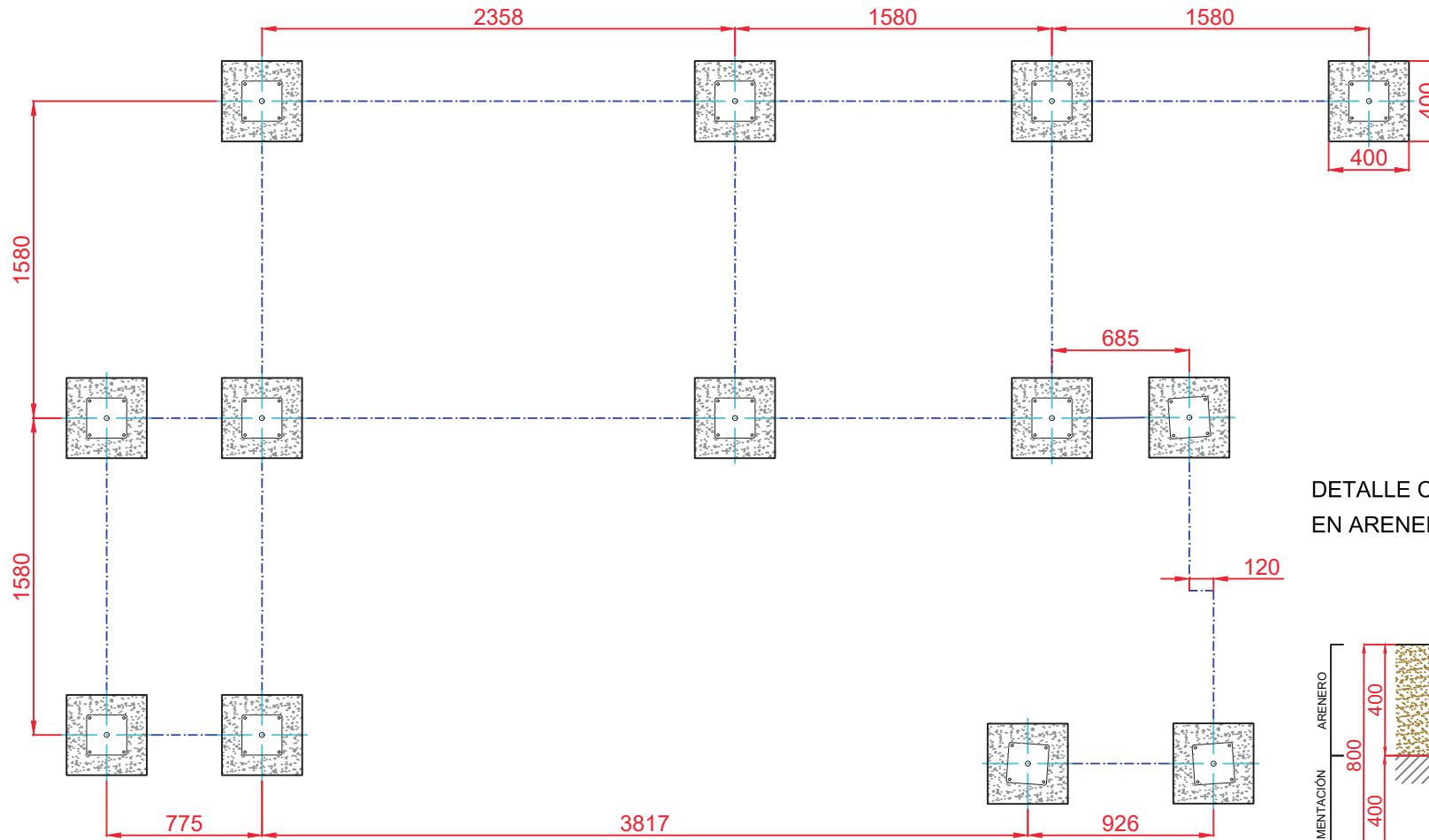
Dibujado		CIMENTACIÓN POR SOLERA	Ref:	CC29
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 29		Escala:	Nº Hoja
				3
			Fecha:	27/11/2025



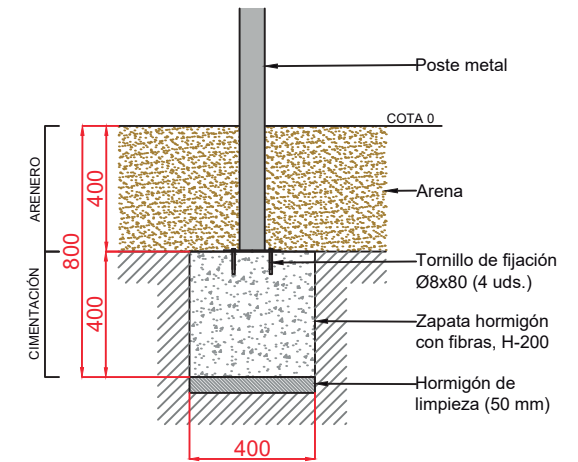
**OPCIÓN B**

**PLANTA CIMENTACIÓN**

Cantidad de hormigón 0,83 m<sup>3</sup>



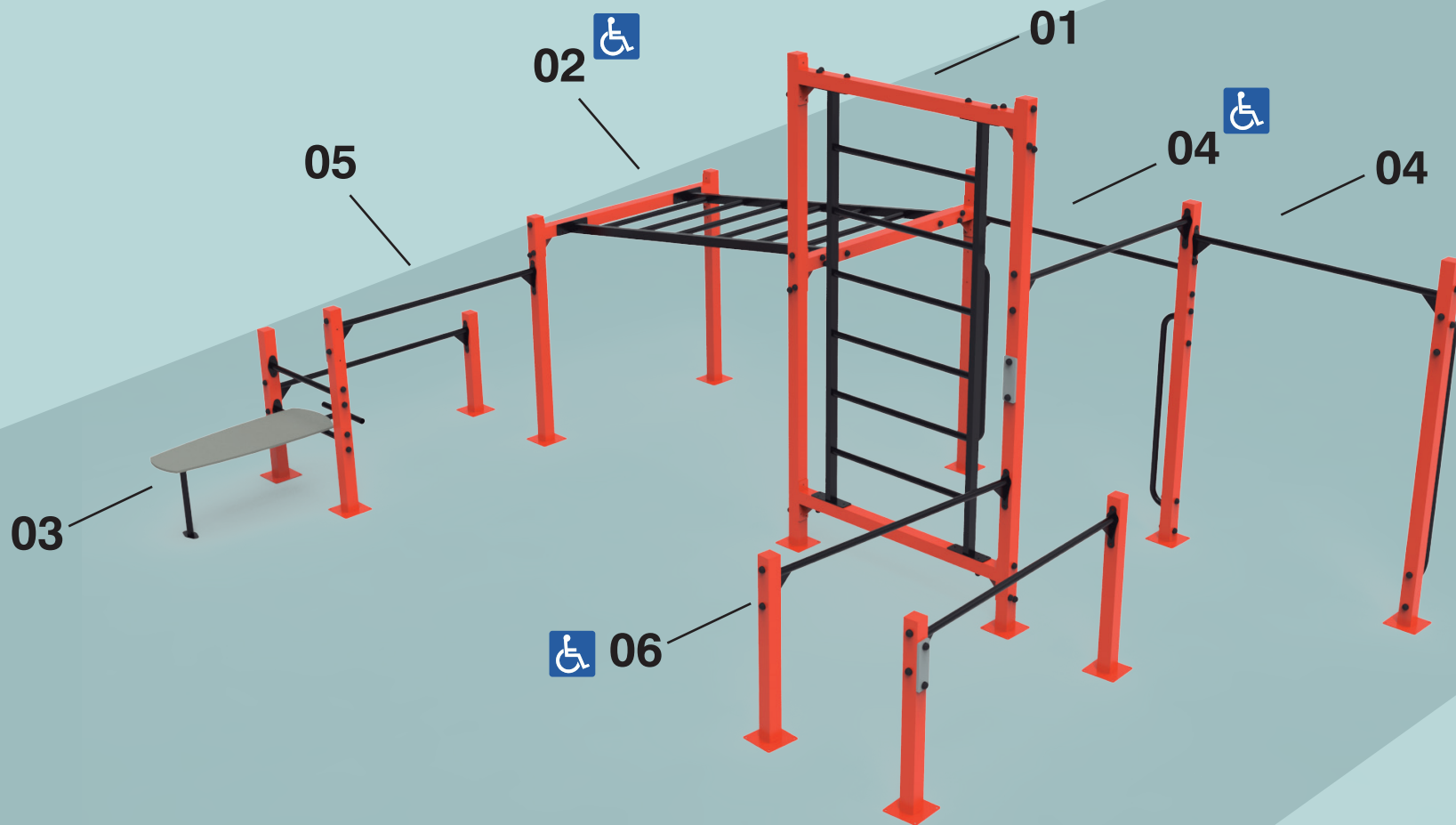
**DETALLE CIMENTACIÓN EN ARENERO**



NOTA: Nivelar zapatas entre sí.

Dibujado		CIMENTACIÓN POR ZAPATAS	Ref:	CC29
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		CONJUNTO 29	Escala:	Nº Hoja 4
			Fecha:	27/11/2025





### 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 INCLINADA

02



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

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

### BANCO ABDOMINALES

03



**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.

### BARRA SIMPLE

04 y 05



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

**USO (04):** 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.

**USO (05):** Sitarse con las piernas extendidas frente a la barra agarrándola. Tirar de la barra acercándola al pecho, haciendo flexión de brazos.

### BARRAS PARALELAS

06



**FUNCIÓN:** Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de tronco, pectoral, espalda y brazos.

**USO:** Con las manos apoyadas sobre las barras, el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de los brazos sin sobrepasar 90° la flexión de los codos.