

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC01

Banco abdominales

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 0,5 m

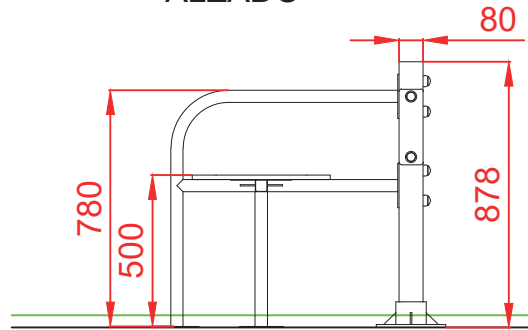
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

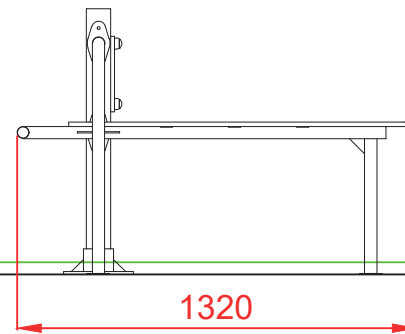
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

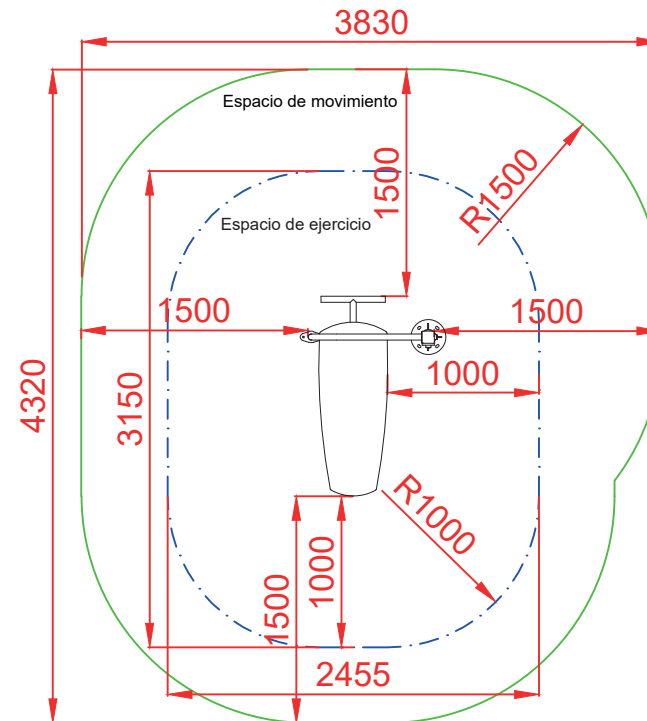
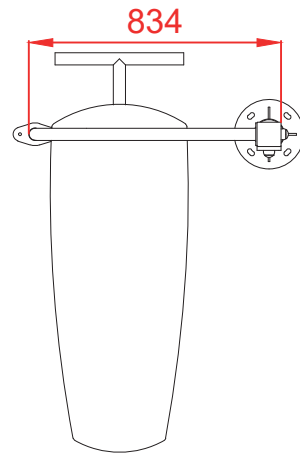
ALZADO



PERFIL



PLANTA

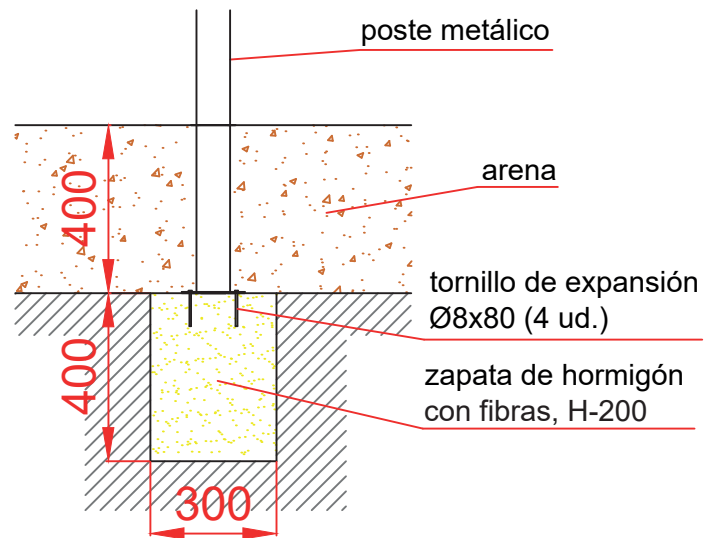


Área Movimiento: 14,05 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 6,87 m<sup>2</sup>  
 E: 1/2

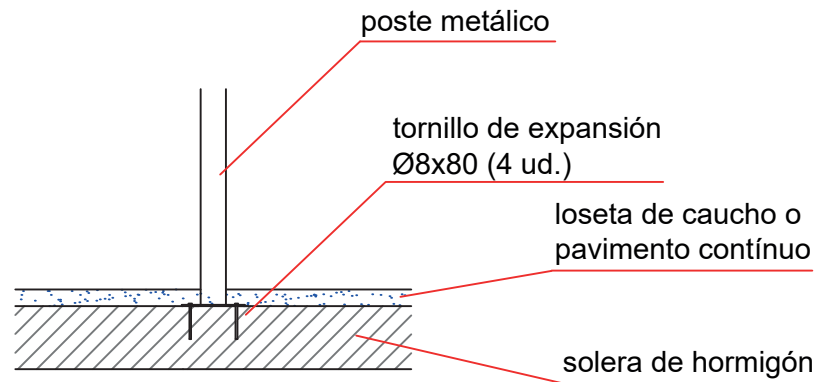
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BANCO ABDOMINALES		Fecha: 16/02/2022	02/04	

# DETALLES CIMENTACIÓN

## ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

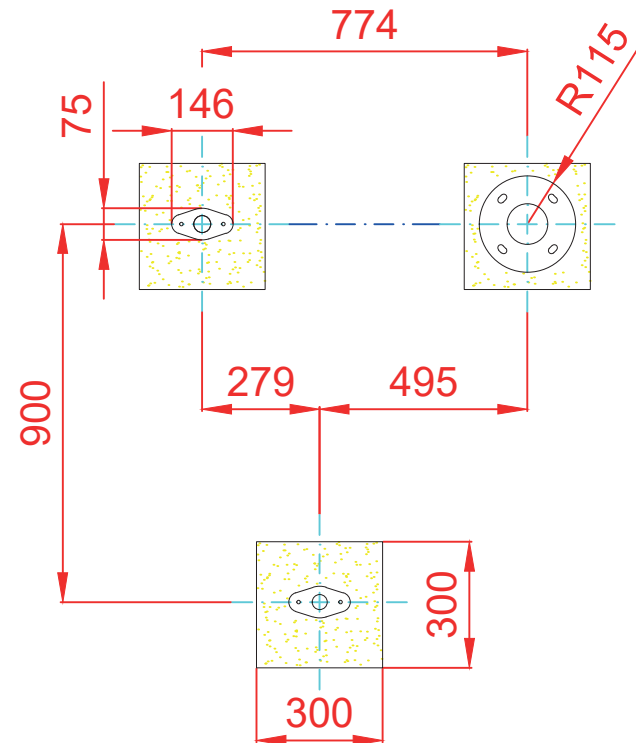


## ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



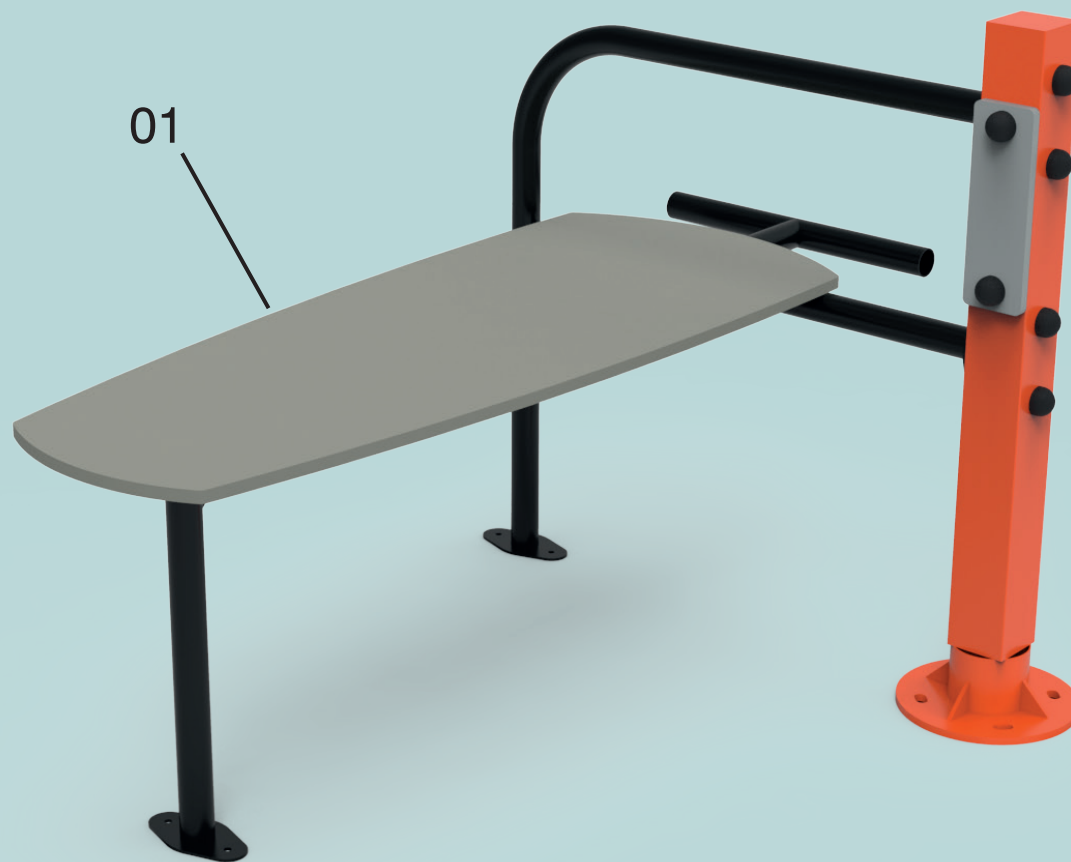
DETALLE DE ANCLAJE

## PLANTA



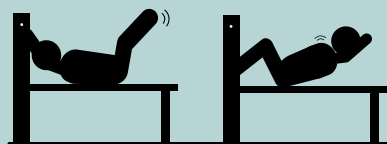
Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN Y ANCLAJES	Ref: MC01
Revisado			
Aprobado			
Descripción:	BANCO ABDOMINALES		
	Escala:	Hoja:	
		03/04	
	Fecha:	16/02/2022	





## BANCO ABDOMINALES

01



**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.