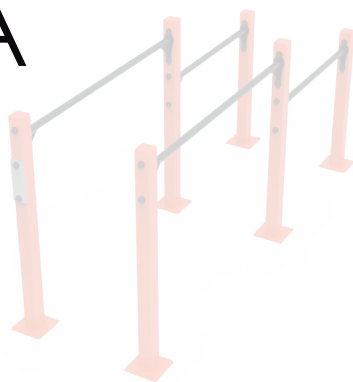


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC13

Barras Progresivas 2

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,20 m

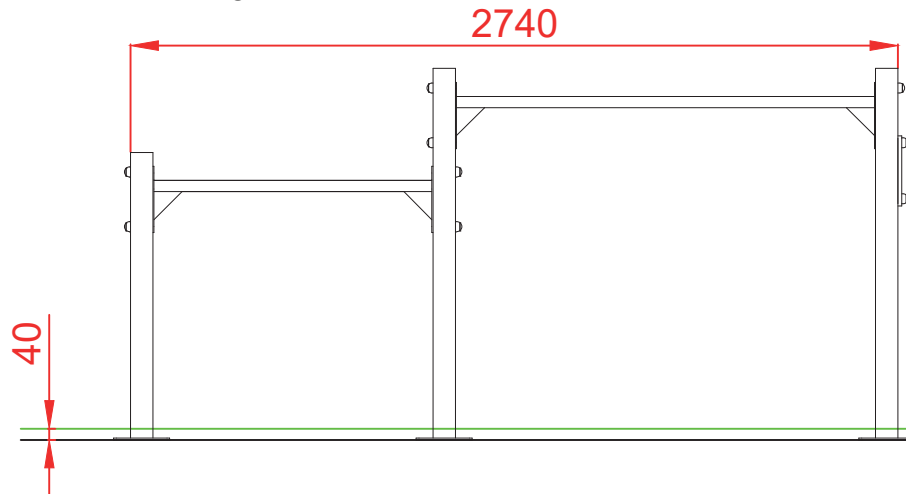
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

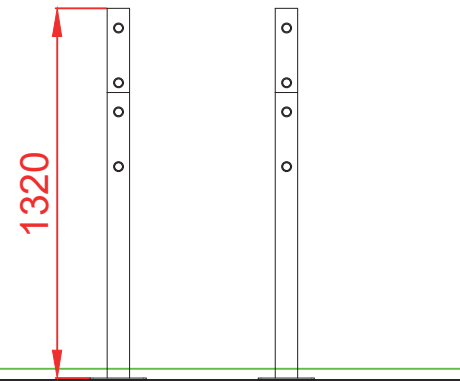
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

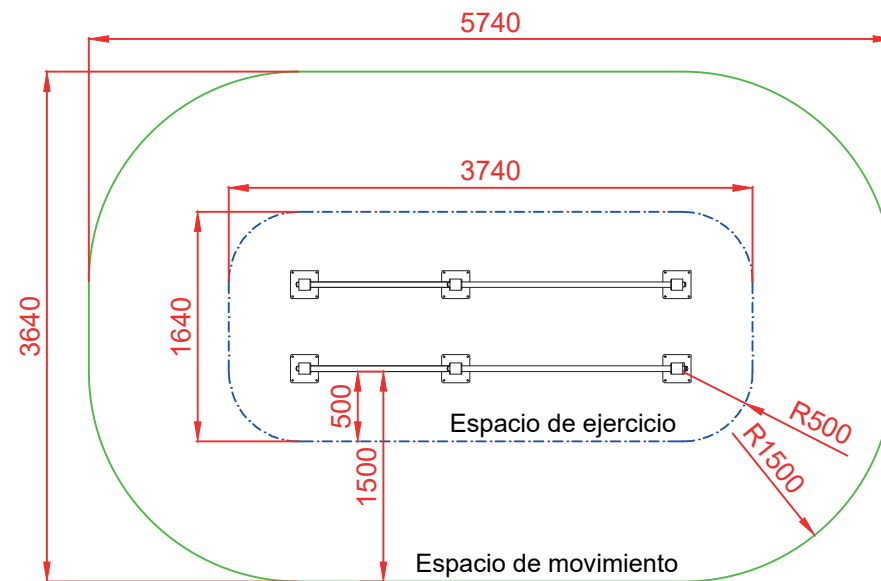
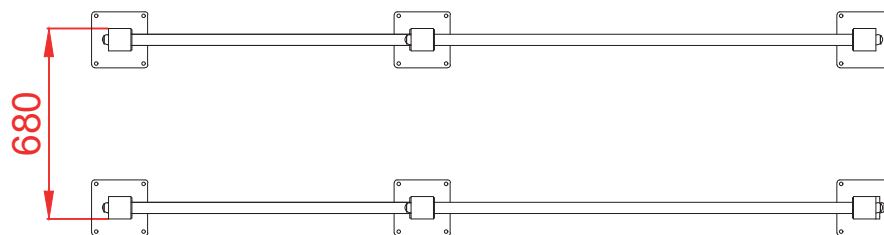
ALZADO



PERFIL



PLANTA



Área Movimiento: 18,96 m²

Área Ejercicio: 5,92 m²

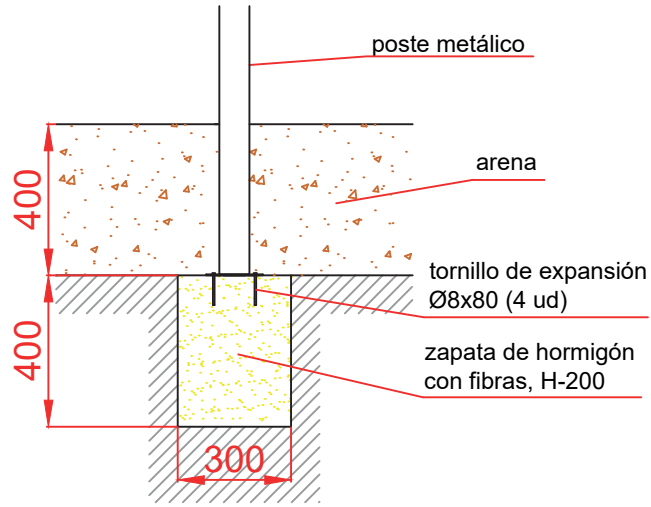
E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref: MC13
Revisado			
Aprobado			
Descripción:		Escala:	Hoja: 2/4
BARRAS PROGRESIVAS 2		Fecha:	03/01/2022

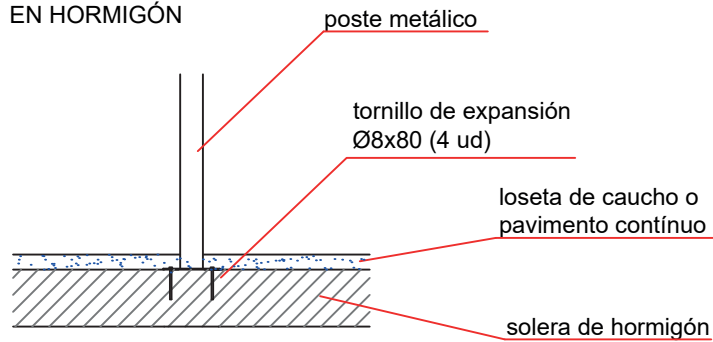


DETALLES CIMENTACIÓN

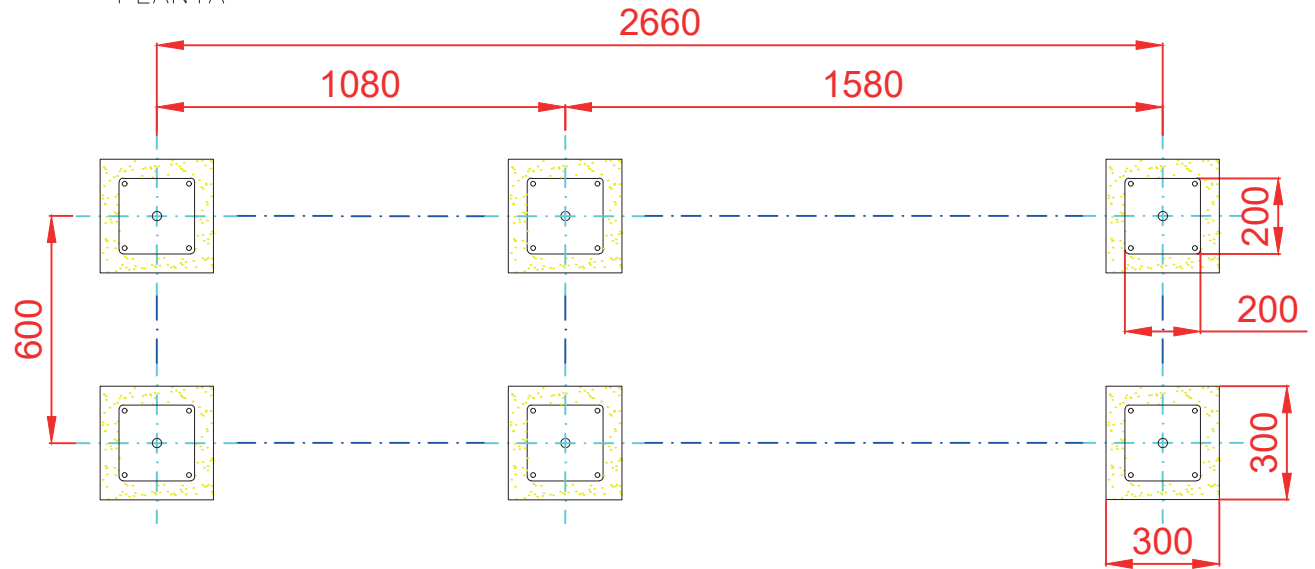
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



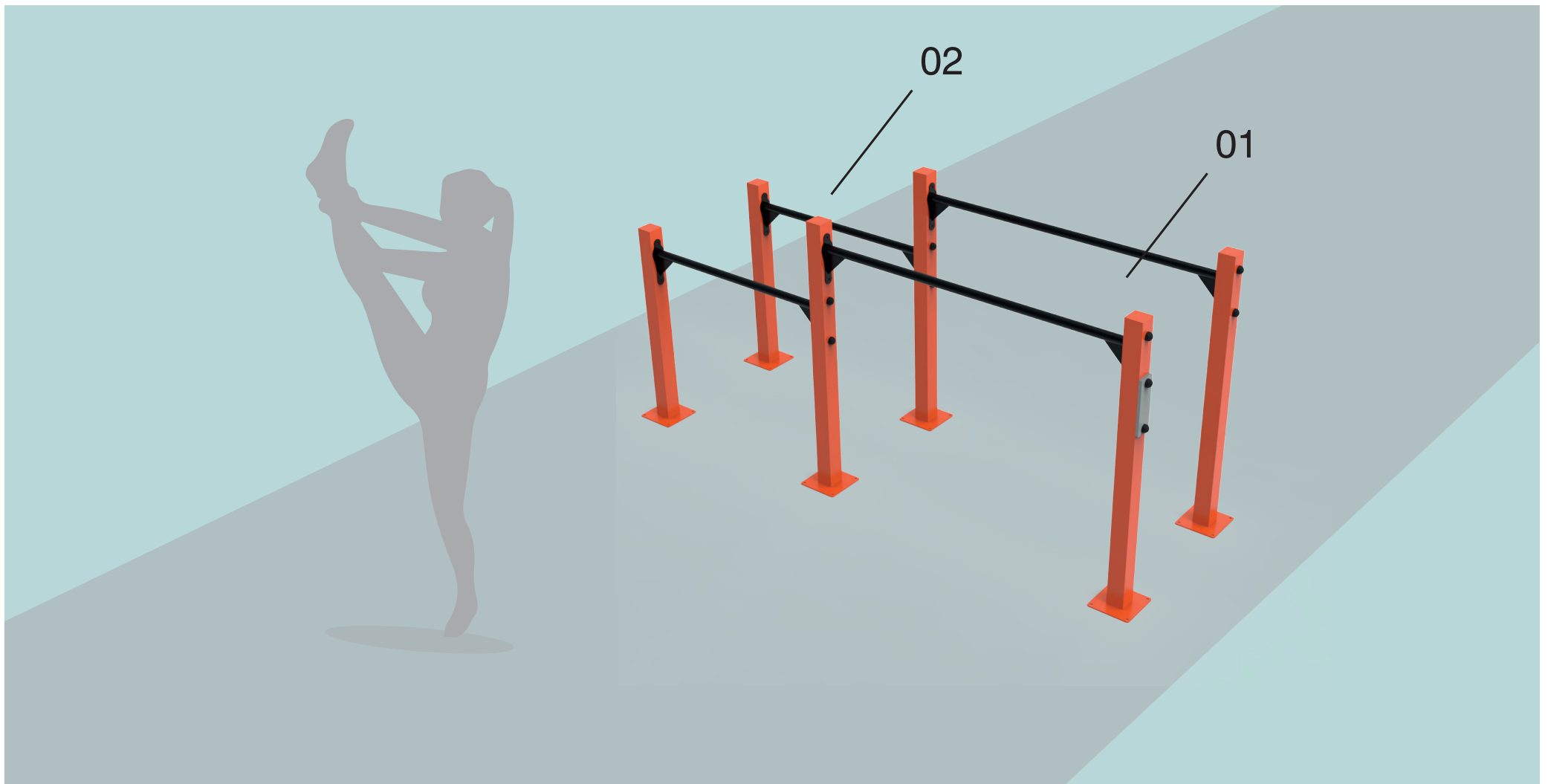
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



PLANTA



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN Y ANCLAJES	Ref: MC13
Revisado			
Aprobado			
Descripción:		Escala:	Hoja: 3/4
BARRAS PROGRESIVAS 2		Fecha:	03/01/2022



BARRAS PARALELAS

01



FUNCIÓN: Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona 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 brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de codos.

BARRA SIMPLE

02



FUNCIÓN: Ejercicios para fortalecer la musculatura de brazos y pecho, principalmente.

USO: Con los brazos estirados y las manos agarrando la barra a la altura del pecho, elevar el tronco manteniendo los pies en el suelo. Flexionar los codos hasta que el pecho toque la barra o los codos alcancen la flexión de 90°.