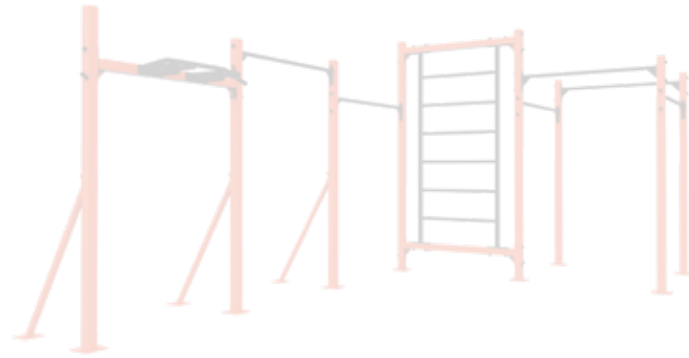


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC03

CONJUNTO 3

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,50 m

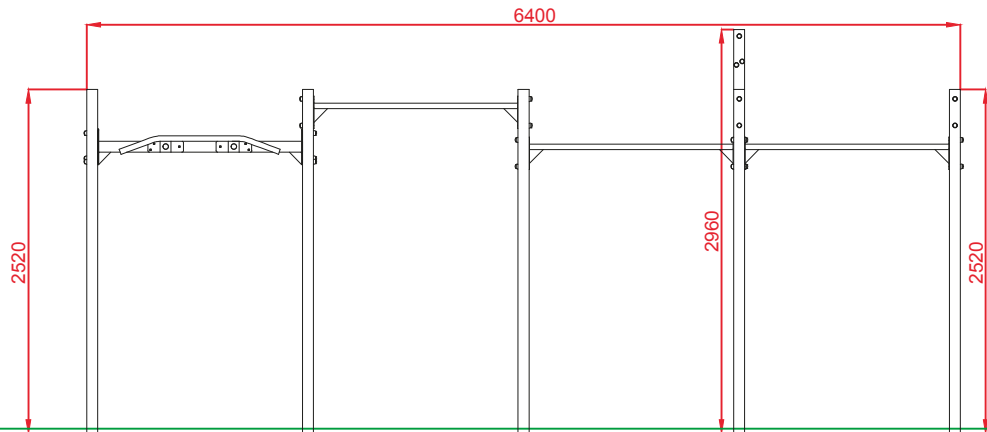
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

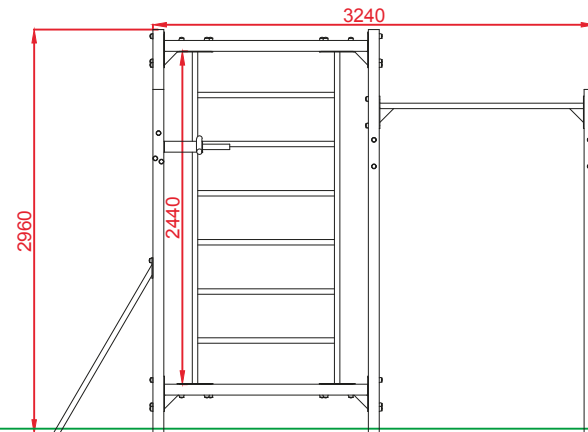
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

6 usuarios, 1 por estación

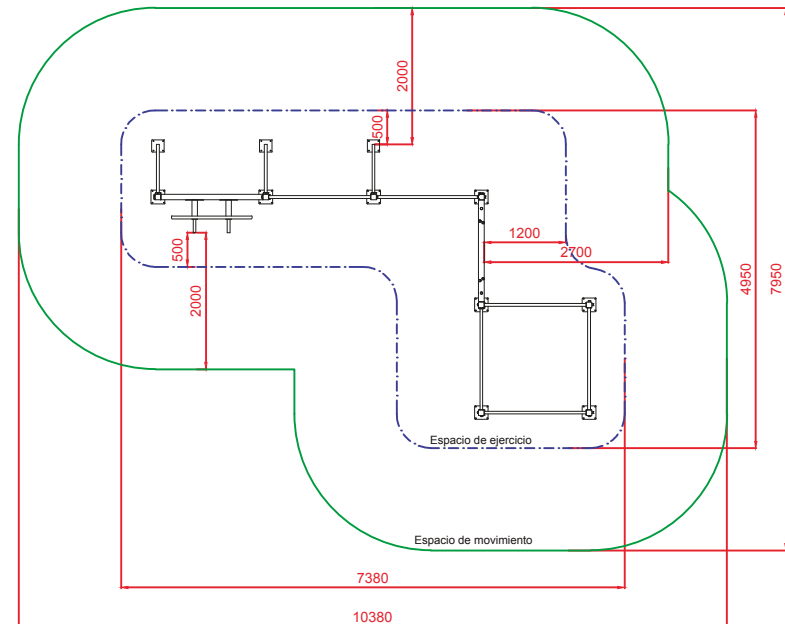
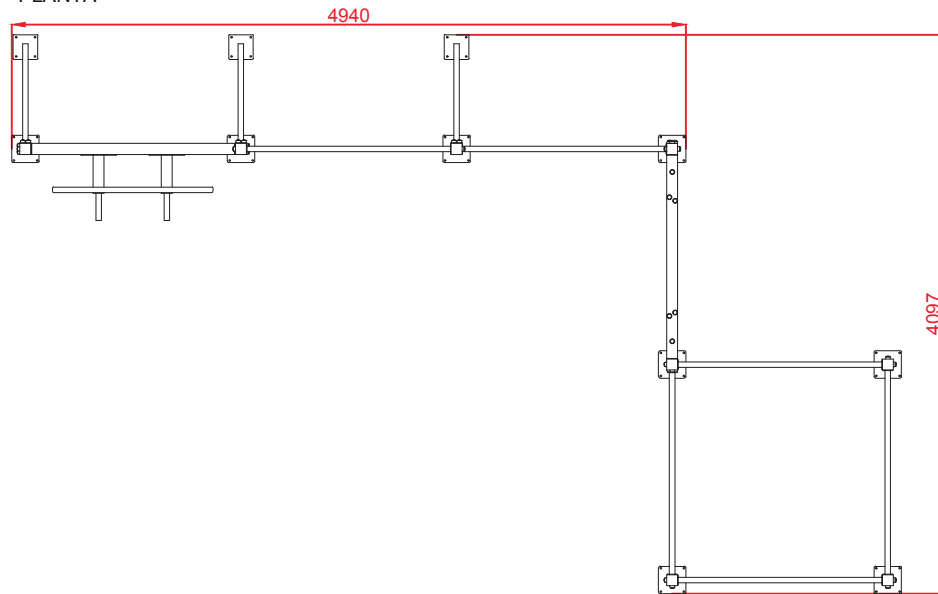
ALZADO




PERFIL

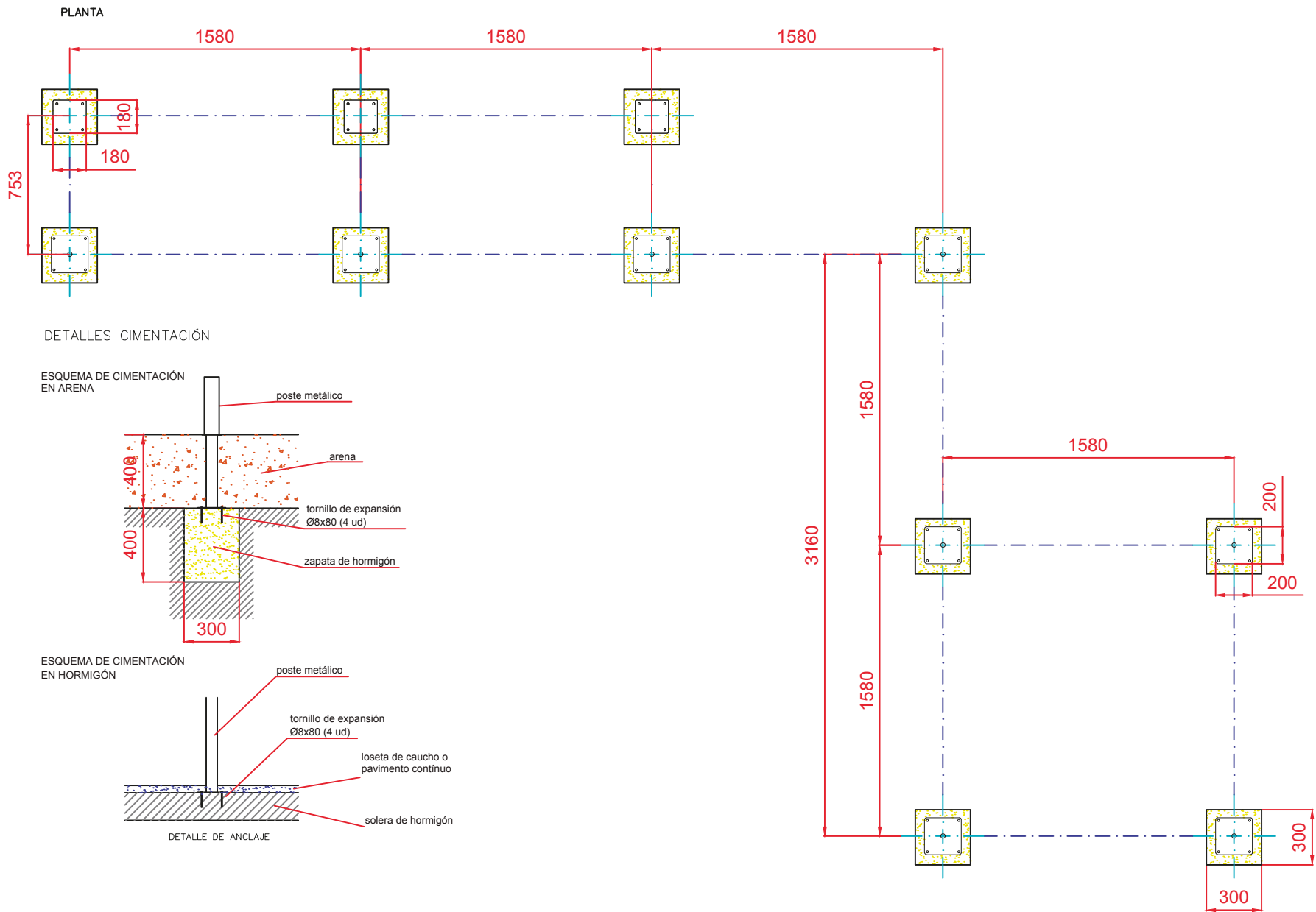


PLANTA



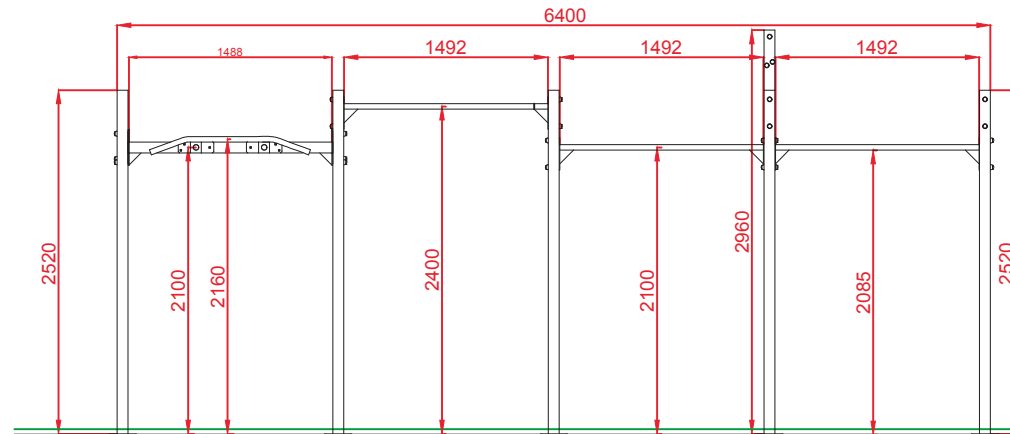
Área Movimiento: 64,77 m²
 Área Ejercicio: 23,58 m²
 Escala 1:2

Dibujado		PLANO 1		Ref: CC03
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción:		CONJUNTO 3	Escala: 2/5	
			Fecha: 01/07/2019	

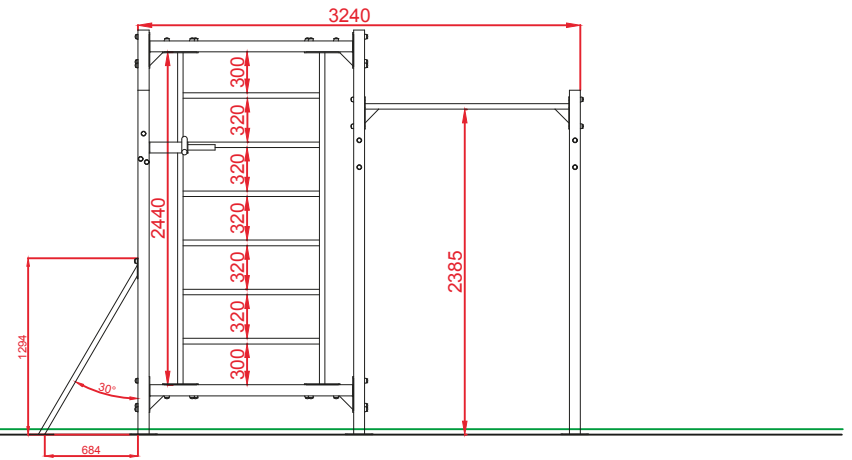


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: CC03
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja: 3/5	
CONJUNTO 3		Fecha: 01/07/2019		

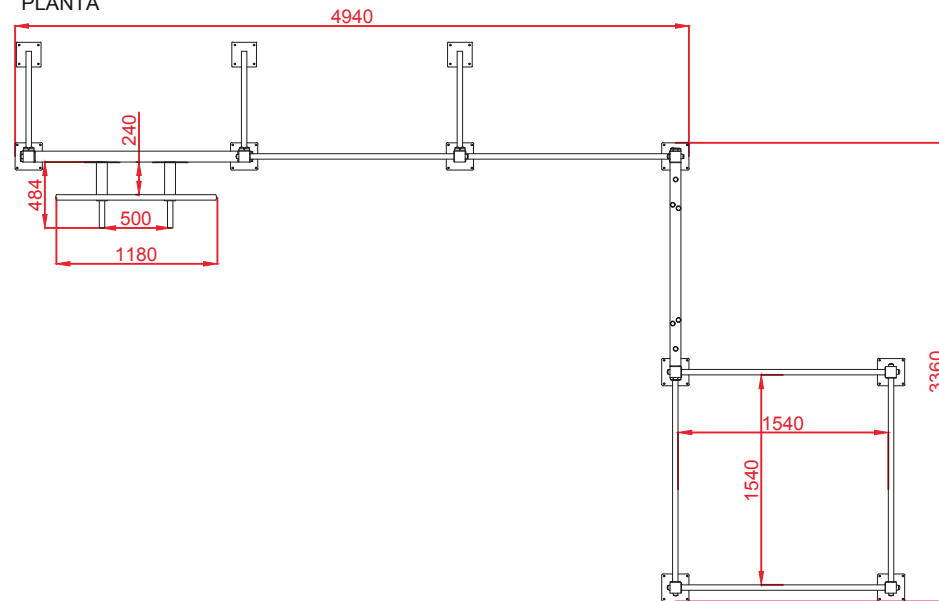
ALZADO



PERFIL

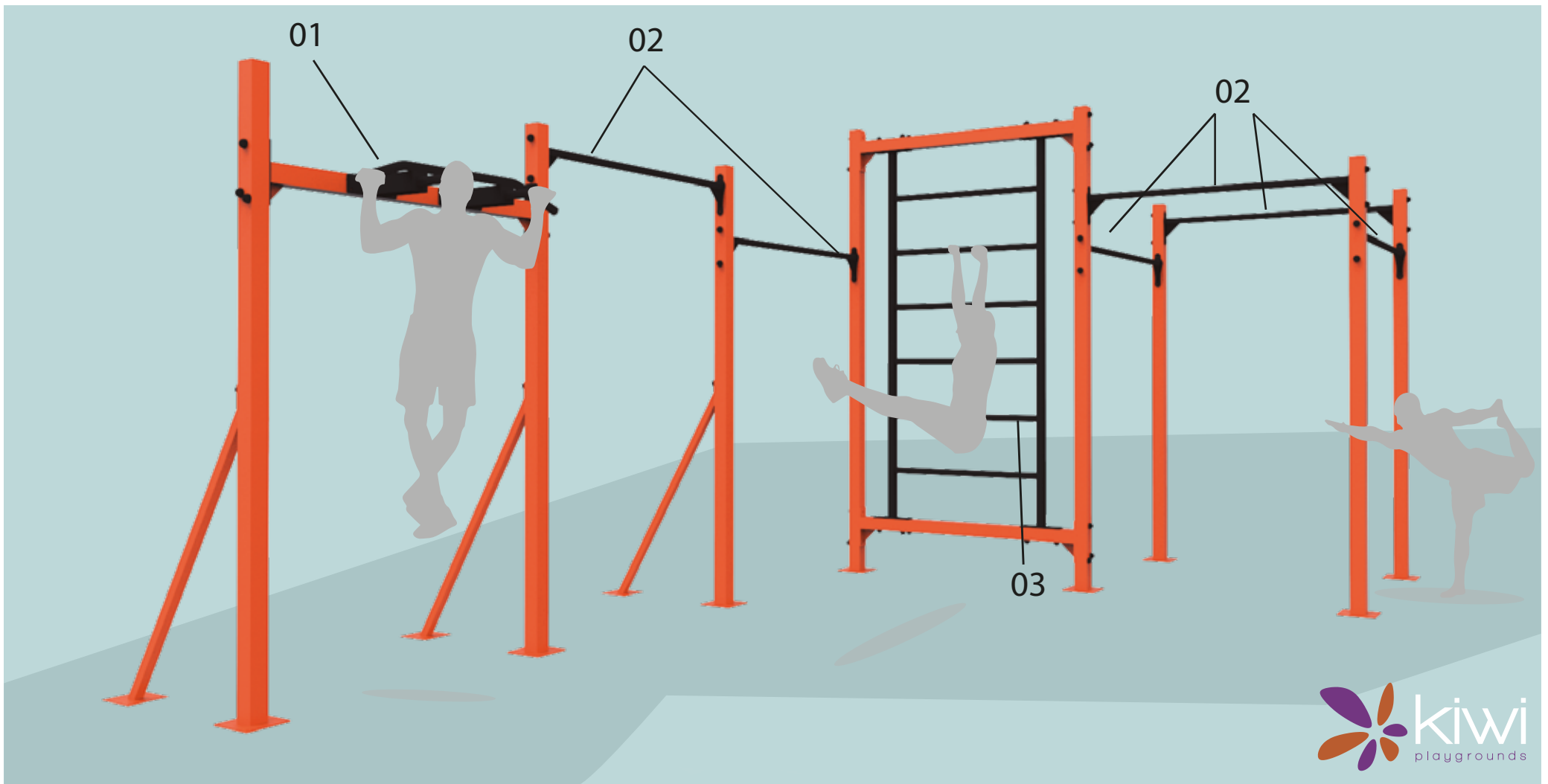


PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref:	CC03
Revisado		VISTAS DE DETALLE			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
CONJUNTO 3				4/5	
			Fecha:	01/07/2019	





BARRAS DE DOMINADAS
01



FUNCIÓN: Ejercicios de progresiva dificultad 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.

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.

ESPALDERA
03



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.