

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC06

CONJUNTO 6

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,31 m

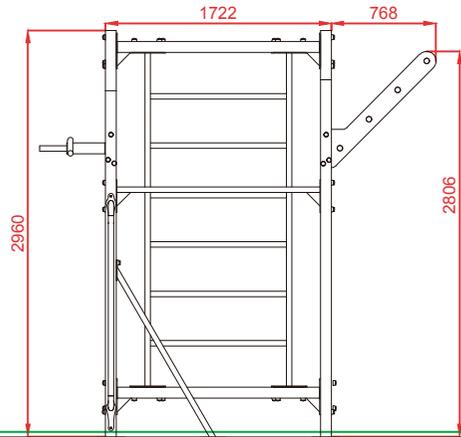
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

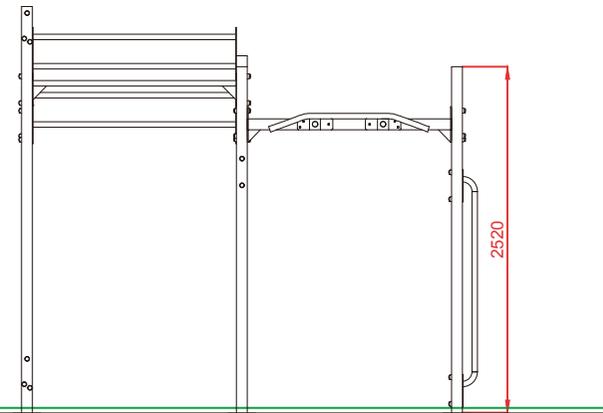
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

5 usuarios, 1 por estación

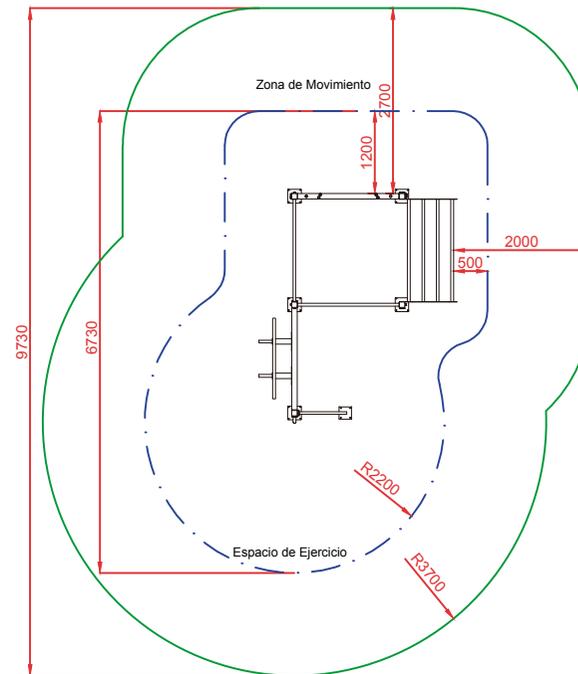
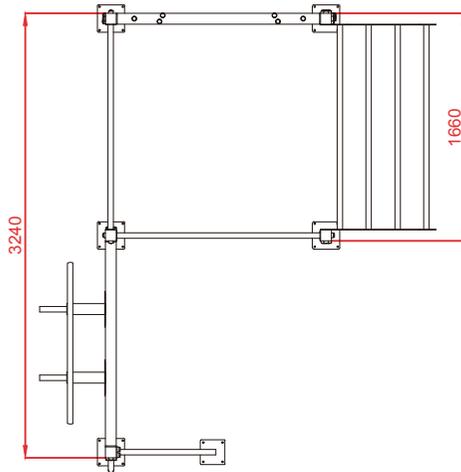
ALZADO



PERFIL



PLANTA



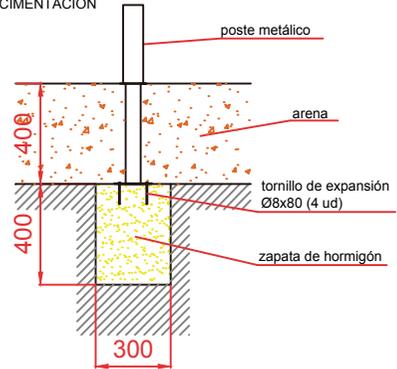
Área Movimiento: 62,96 m²
 Área Ejercicio: 25,83 m²
 Escala 1:2

Dibujado		VISTAS GENERALES		Ref:	CC06
Revisado				Escala:	Nº Hoja 2/4
Aprobado					
Descripción:			CONJUNTO 6		

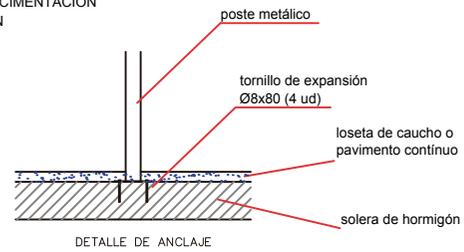


DETALLES CIMENTACIÓN

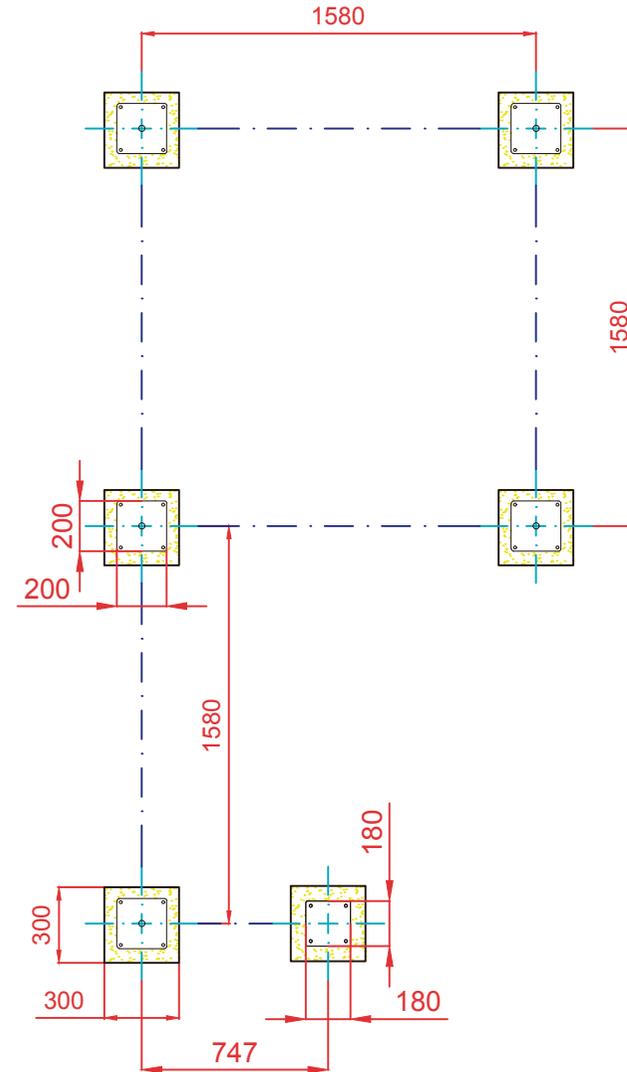
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



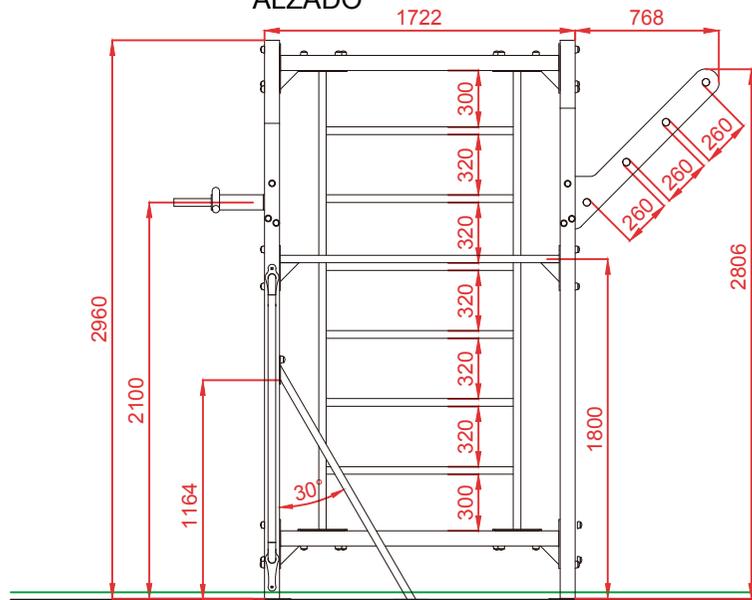
PLANTA



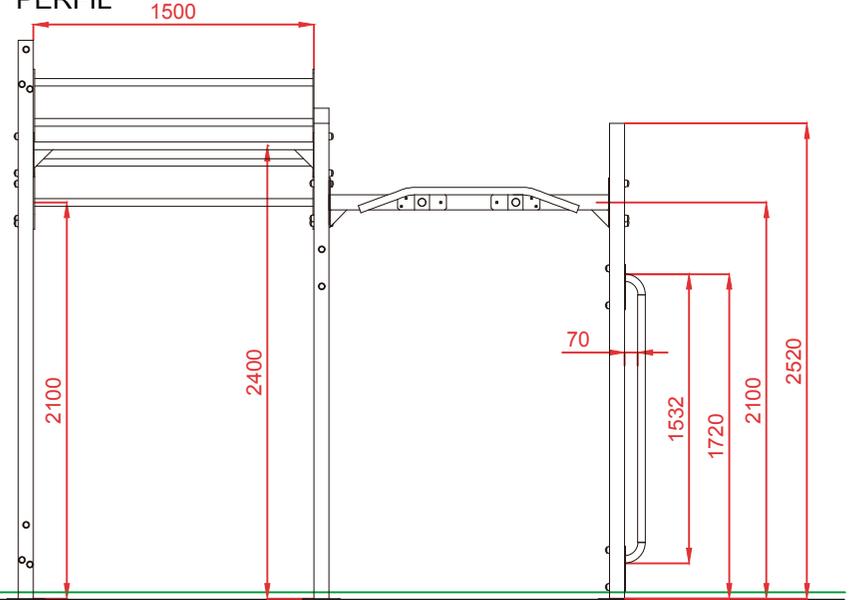
Dibujado		CIMENTACIÓN		Ref: CC06
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 6		Escala:	Nº Hoja 3/4
			Fecha:	03/07/2019



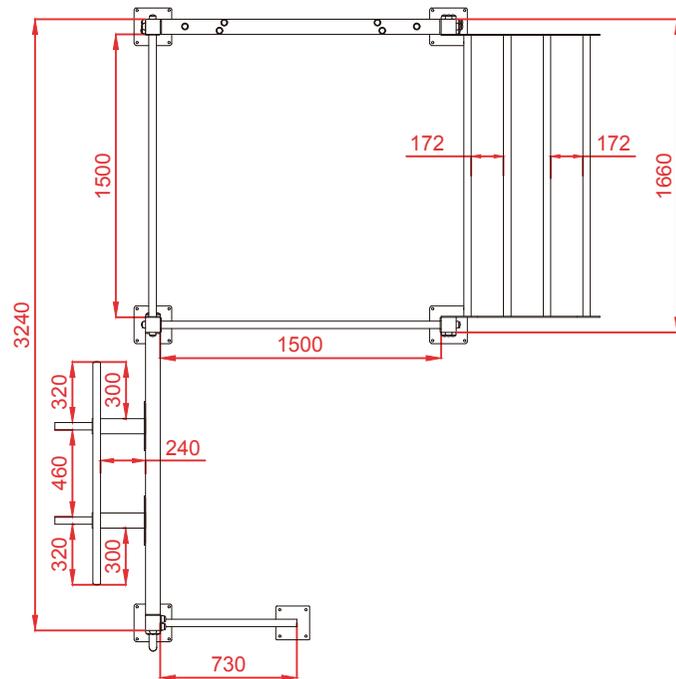
ALZADO



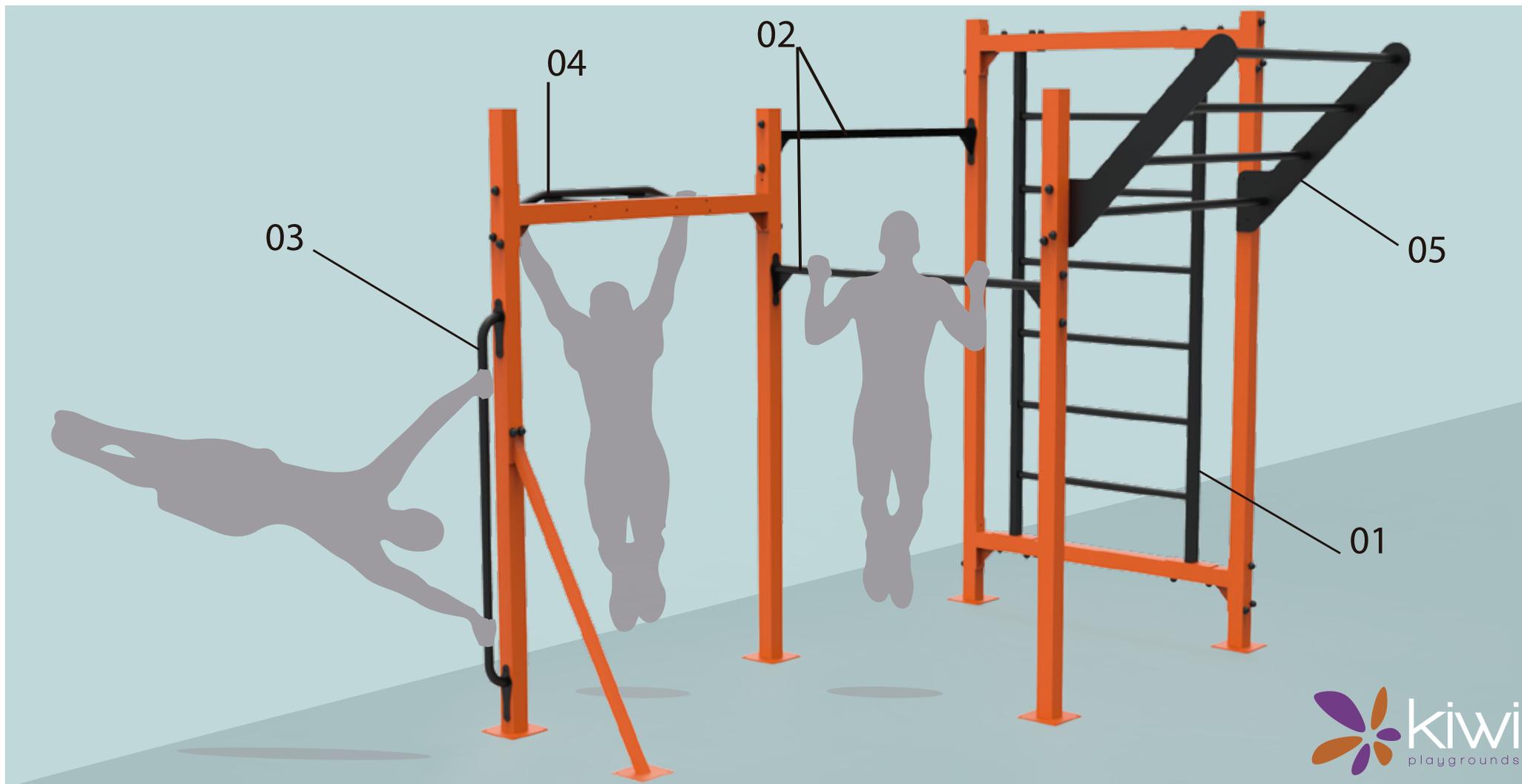
PERFIL



PLANTA



Dibujado		VISTAS DE DETALLE		Ref: CC06
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 6			4/4	
		Fecha: 03/07/2019		



ESPALDERA

01



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.

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.

BARRA VERTICAL

03



FUNCIÓN: Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.

USO: Coloque los brazos estirados, en una posición abierta, mientras empuja con el brazo que queda debajo tire con el que queda arriba, trasladando toda la fuerza a la zona abdominal y los oblicuos para mantenerse en una posición lo más horizontal posible.

BARRAS DE DOMINADAS

04



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.

ESCALERA DE ASCENSO 45°

05



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece los músculos del tronco superior

USO: Agarre con ambas manos la primera barra del recorrido y, balanceándose alcance la segunda barra con una de las manos, después agarre la siguiente con la otra mano. Una vez alcanzada la barra más alta realice el recorrido inverso.