

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC08

CONJUNTO 8

EN-UNE 16630



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

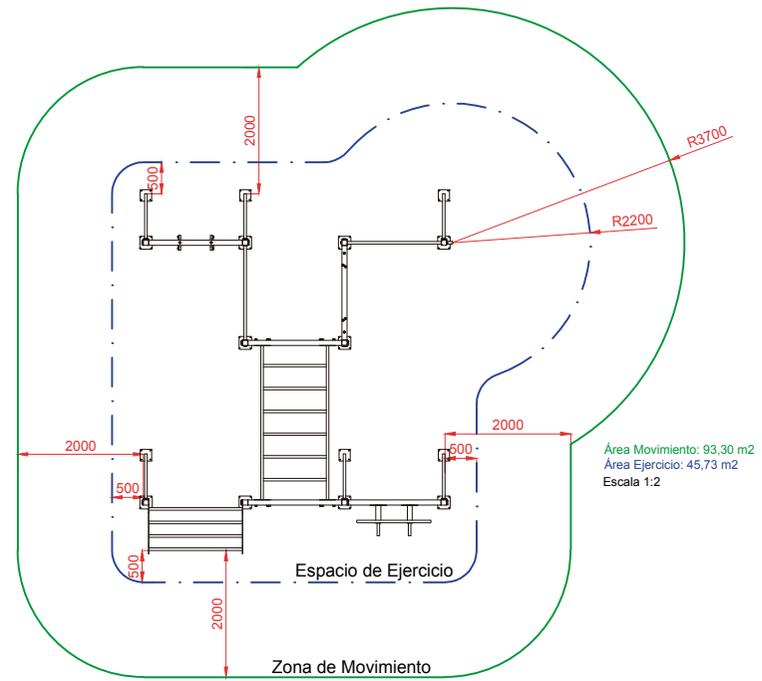
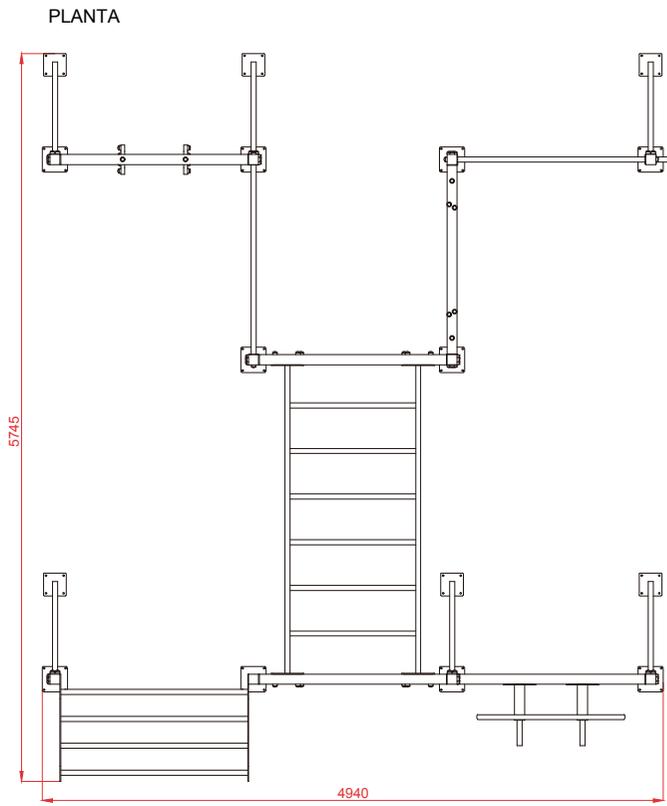
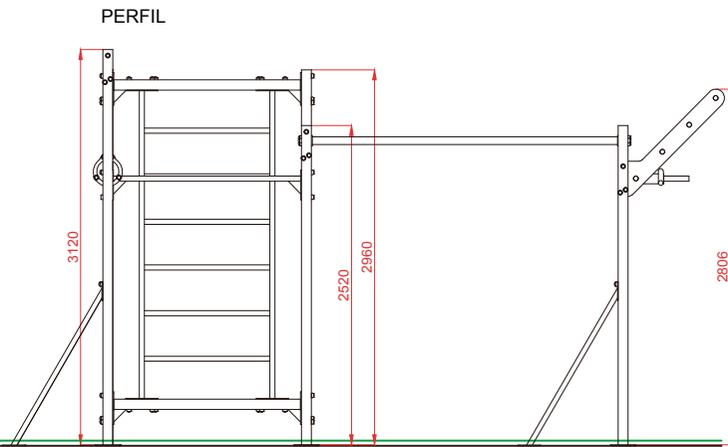
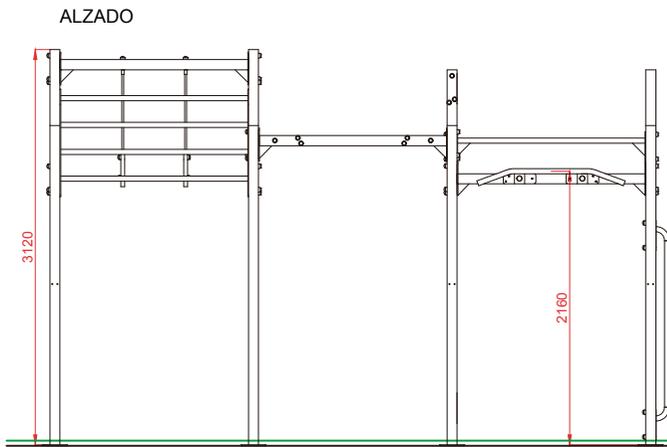
Altura libre de caída 1,84 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

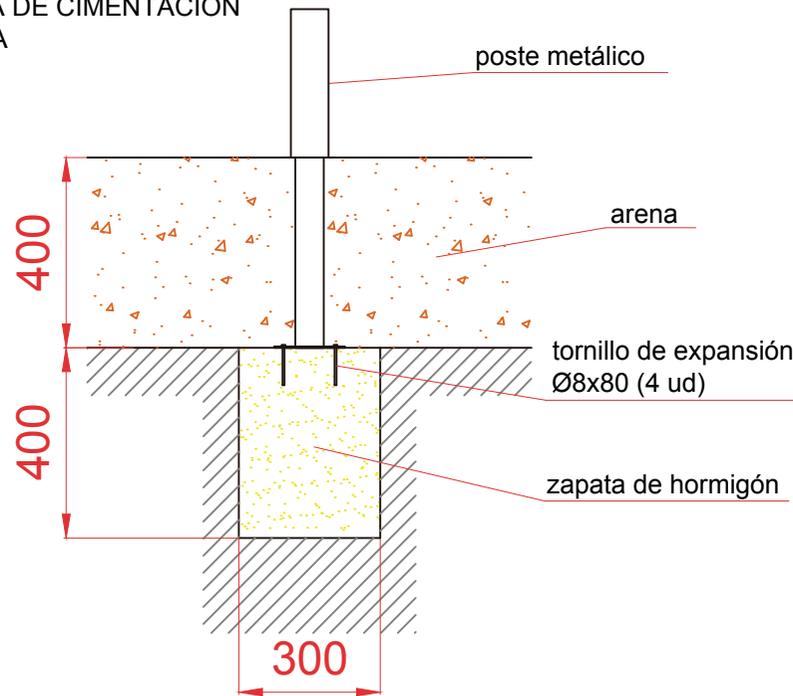
6 usuarios, 1 por estación



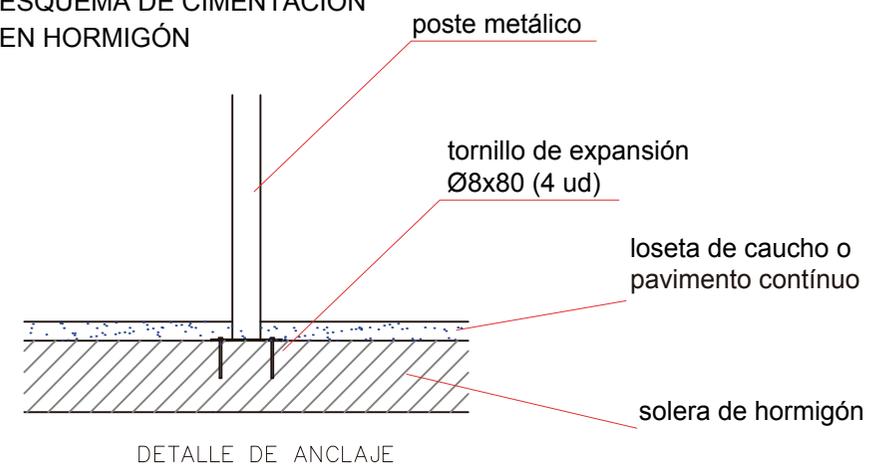
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref:	CC08
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 8			2/6	
		Fecha:	03/07/2019	

## DETALLES CIMENTACIÓN

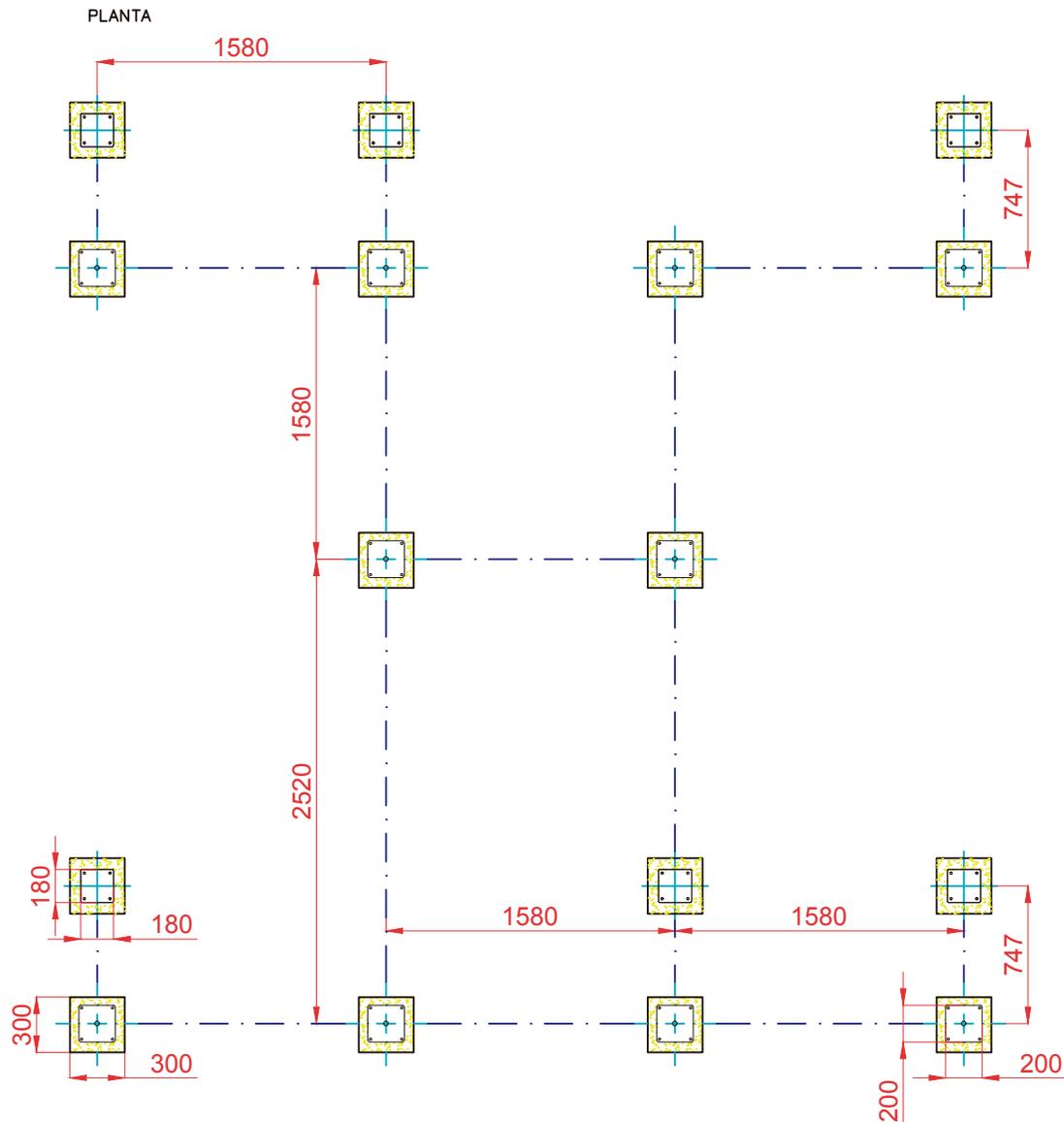
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

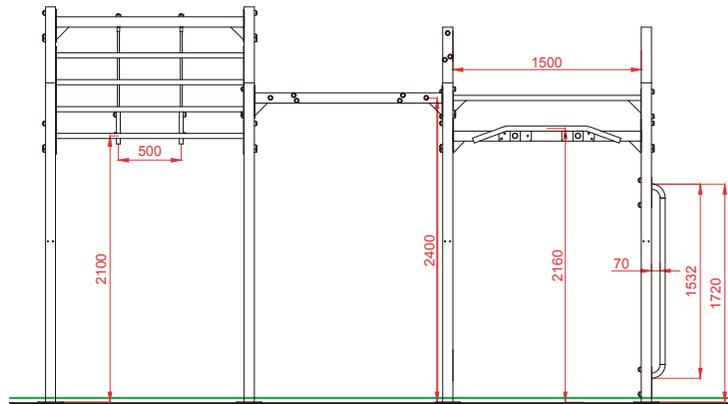


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: CC08	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja 3/6
		CONJUNTO 8	Fecha:		03/07/2019

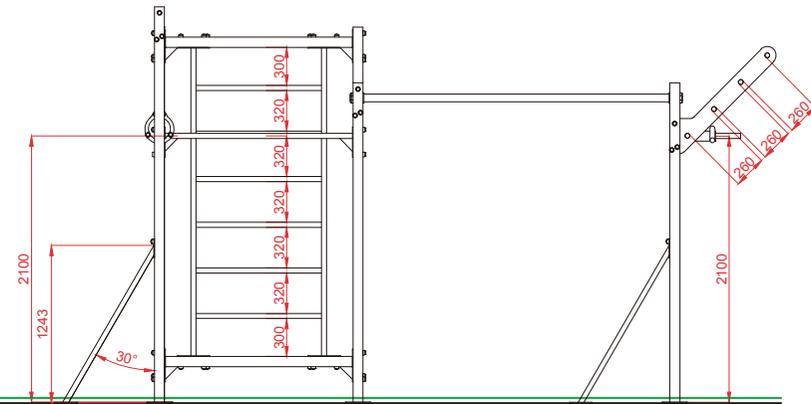


Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC08
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 8		Escala:    N° Hoja 4/6 Fecha: 03/07/2019	

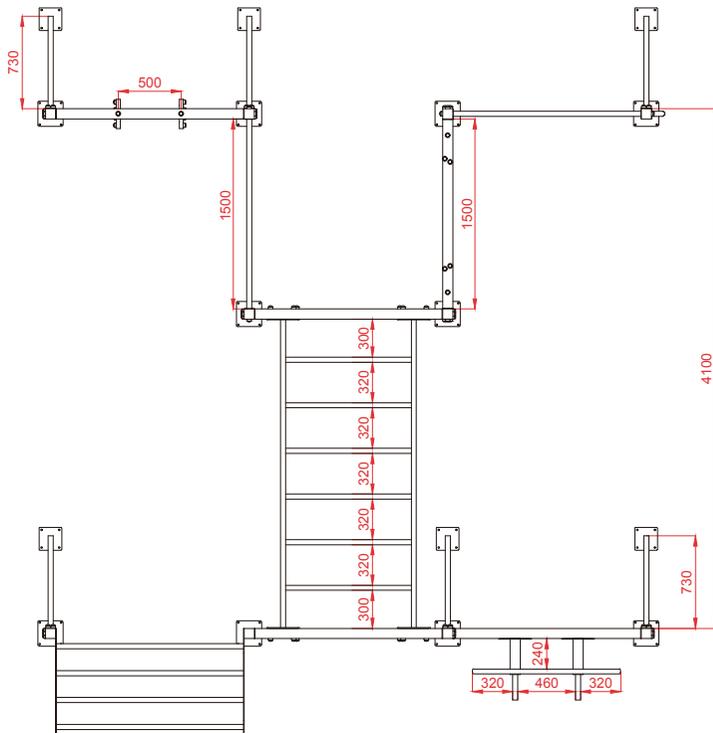
ALZADO



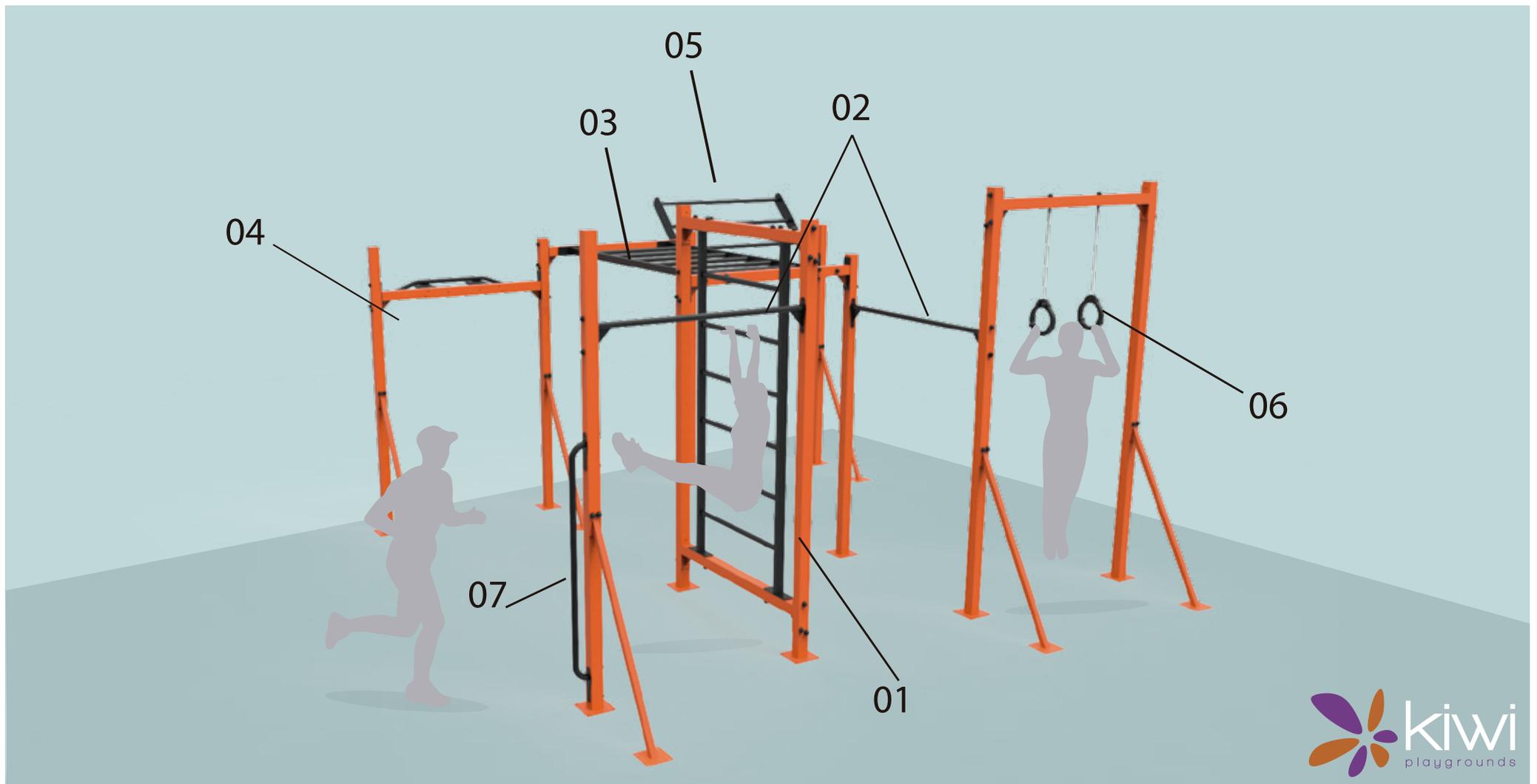
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 4 VISTAS DE DETALLE	Ref: CC08
Revisado			
Aprobado			
Descripción: CONJUNTO 8		Escala:	Nº Hoja 5/6
		Fecha:	03/07/2019



<p><b>ESPALDERA</b></p> <p><b>01</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar todo tipo de ejercicios de flexibilidad.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>BARRA SIMPLE</b></p> <p><b>02</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>ESCALERA HORIZONTAL</b></p> <p><b>03</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos.</p> <p><b>USO:</b> Agárrese con las manos en una de las barras y con la ayuda del balance corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera. Repetir el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.</p>	<p><b>BARRAS DE DOMINADAS</b></p> <p><b>04</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de dificultad progresiva que fortalecen los músculos de la espalda, el tronco, los brazos y los hombros.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>ESCALERA DE ASCENSO 45°</b></p> <p><b>05</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen los músculos del tronco superior.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>PÓRTICO DE ANILLAS</b></p> <p><b>06</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen la musculación de hombros, brazos, antebrazos y espalda.</p> <p><b>USO:</b> Agarre una anilla con cada mano y elevese hasta colocar las manos a la altura de la cintura. Mantenga la posición con un brazo mientras extiende el otro hasta formar un ángulo recto con el cuerpo. Alterne el ejercicio para realizarlo con ambos brazos.</p>	<p><b>BARRA VERTICAL</b></p> <p><b>07</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------