

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC10

CONJUNTO 10

EN-UNE 16630



Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,50 m de estatura

Altura libre de caída 1,84 m

Componentes de acero carbono

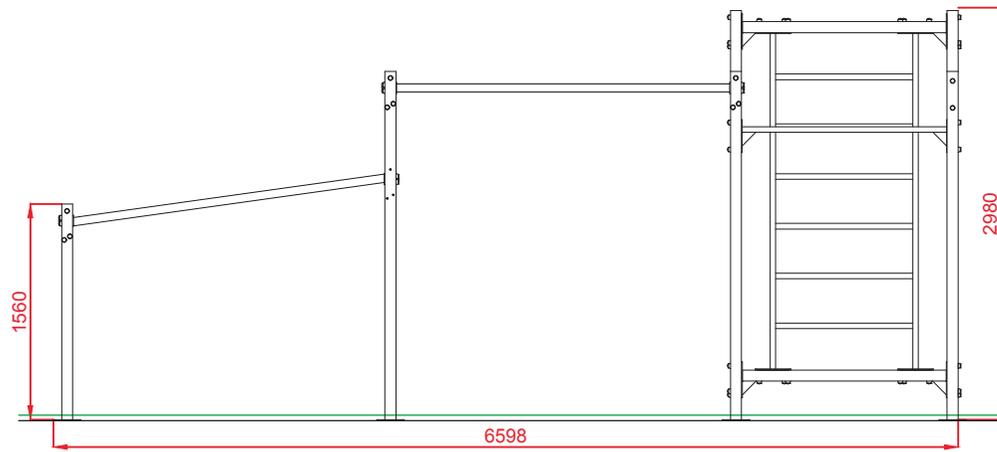
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

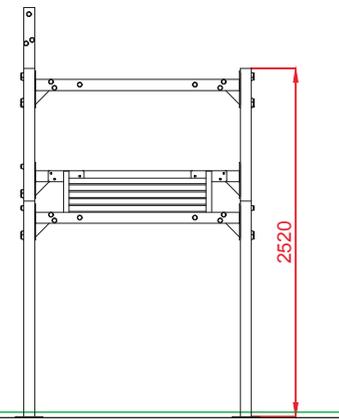
4 usuarios, 1 por estación



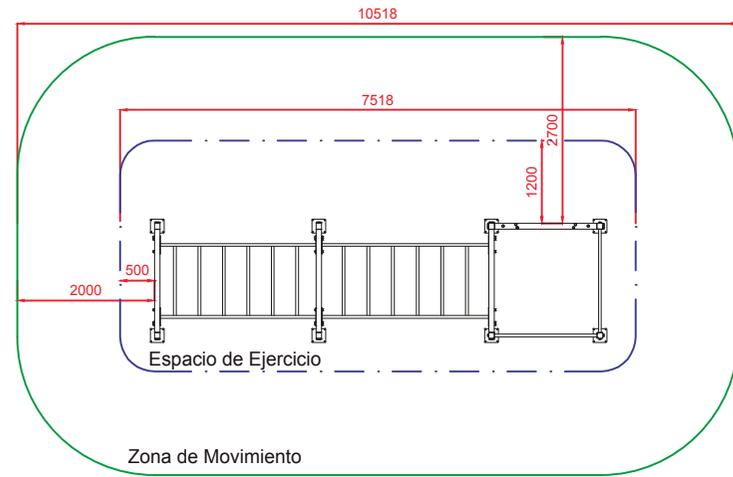
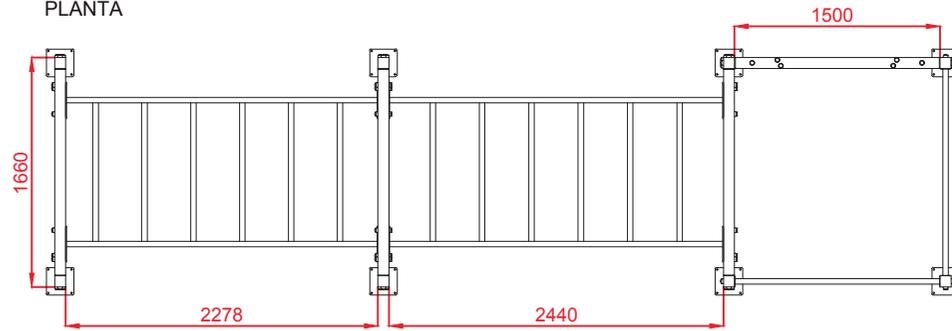
ALZADO



PERFIL



PLANTA



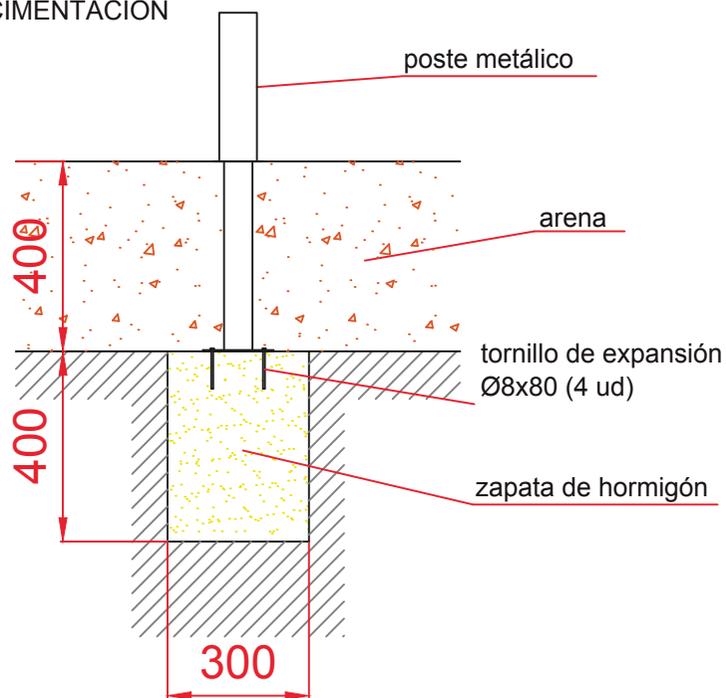
Área Movimiento: 63,25 m²
 Área Ejercicio: 24,89 m²
 Escala 1:2

Dibujado		VISTAS GENERALES		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 10		Escala:	Nº Hoja 2/6
			Fecha:	01/07/2019

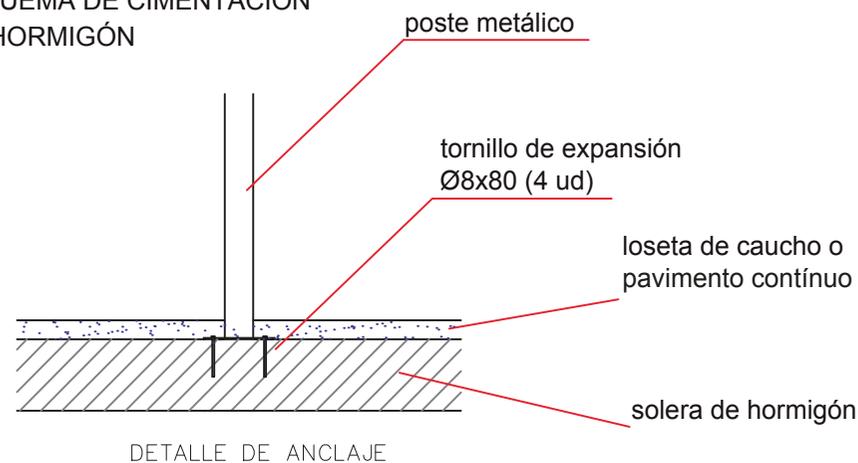


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

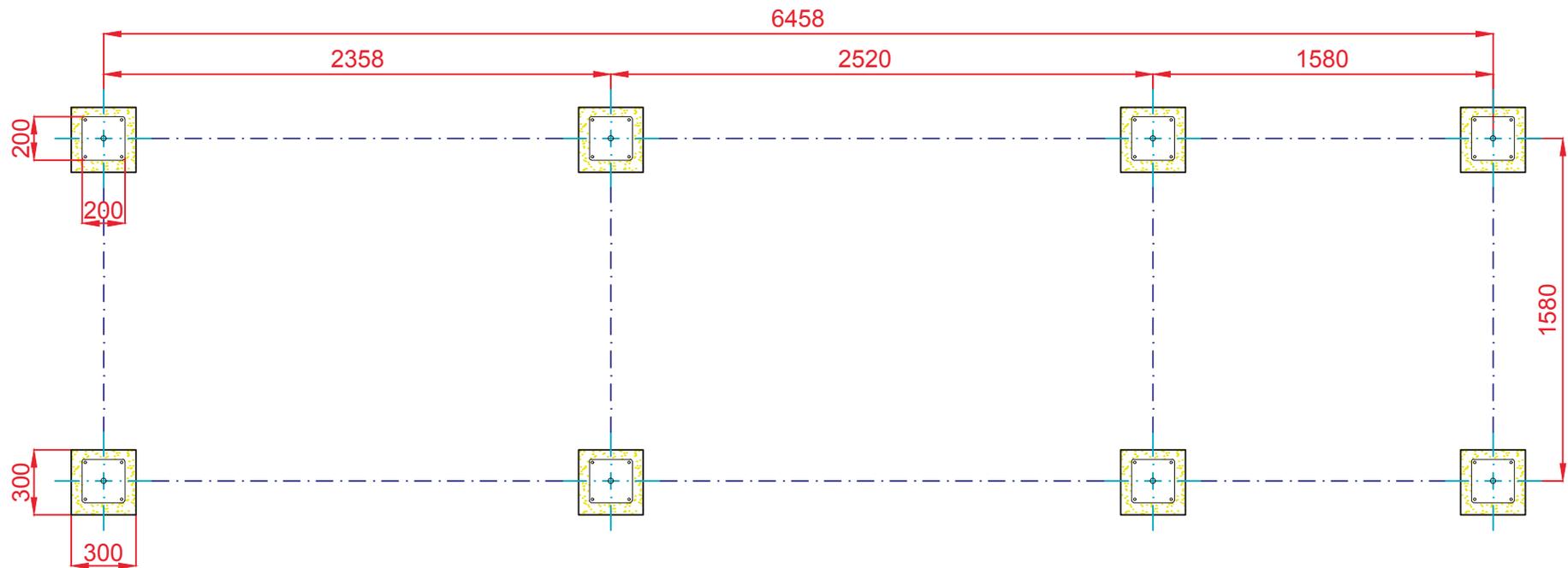


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		CIMENTACION		Ref: CC10	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja
		CONJUNTO 10	Fecha: 01/07/2019		3/6

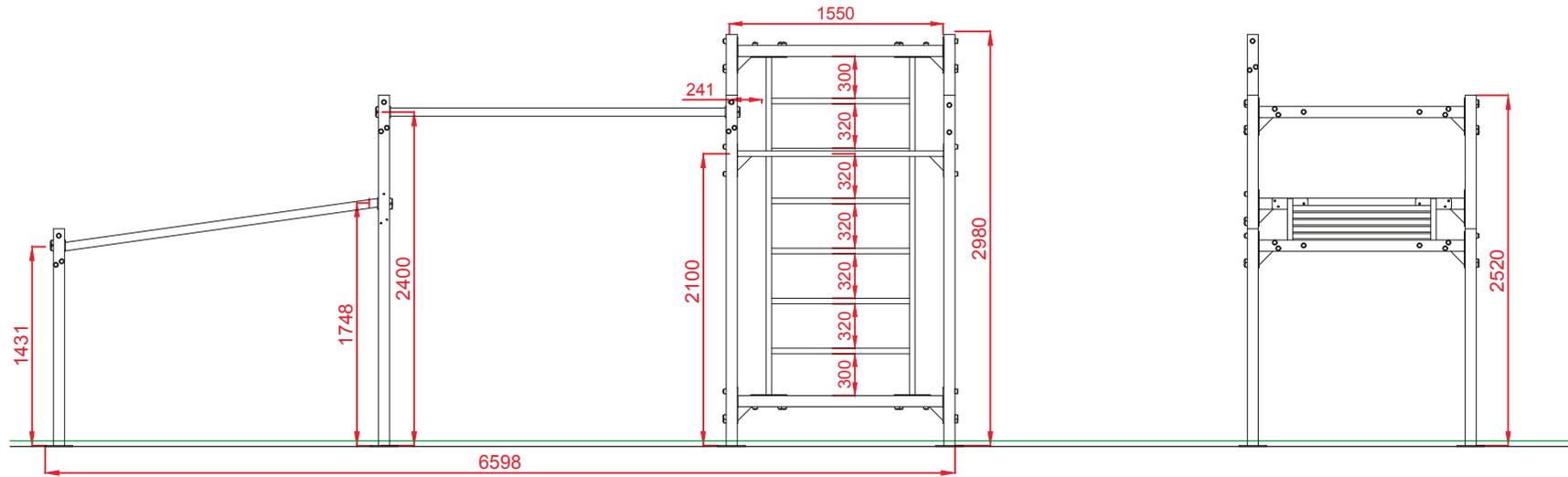
PLANTA



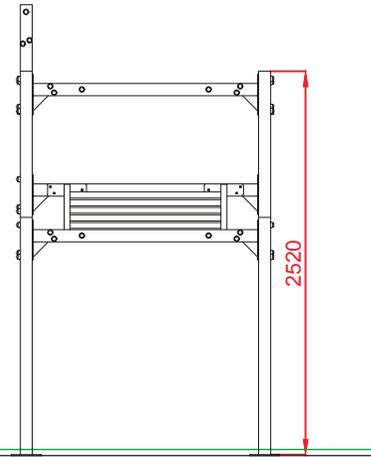
Dibujado		CIMENTACION PLANO 2		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 10		Escala:	Nº Hoja 4/6
			Fecha:	01/07/2019



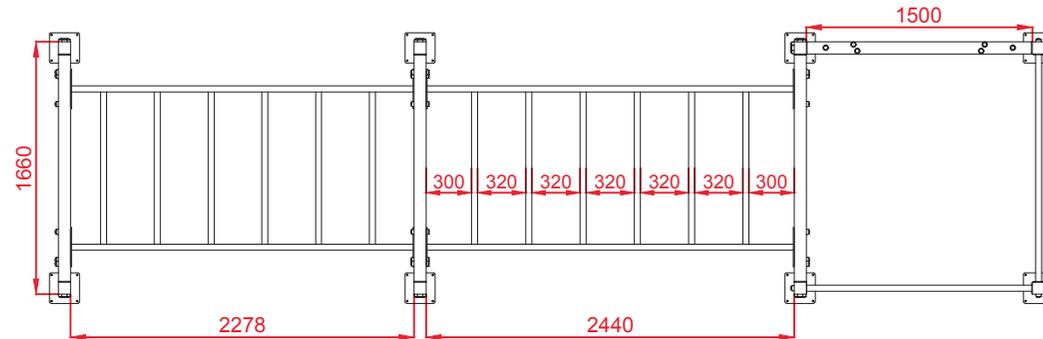
ALZADO



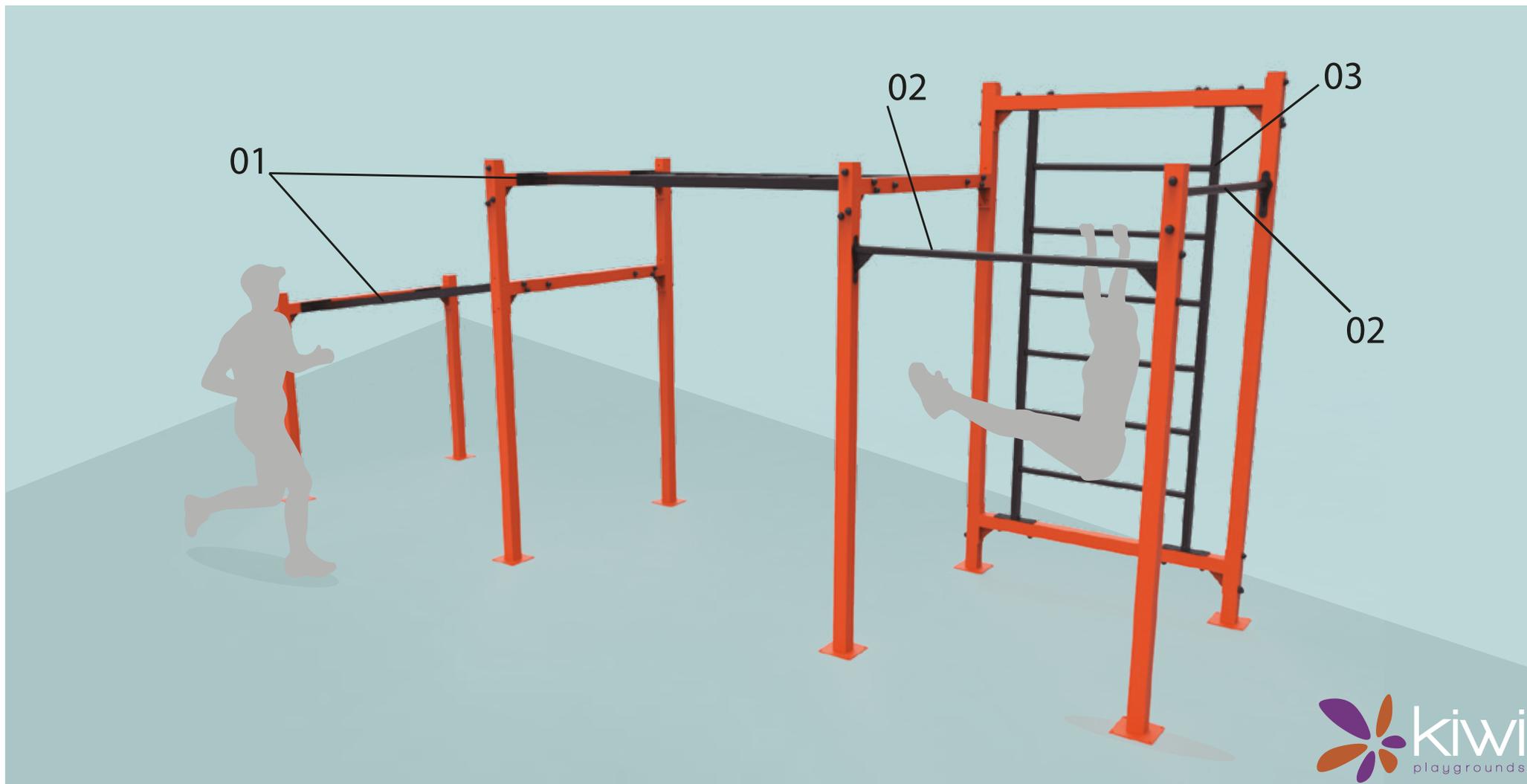
PERFIL



PLANTA



Dibujado		VISTAS DE DETALLE		Ref:	CC10	
Revisado				Escala:	N° Hoja	5/6
Aprobado						
Descripción:			CONJUNTO 10			



ESCALERA HORIZONTAL

01



FUNCIÓN: Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

USO: Agárrese con las manos en una de las barras y con la ayuda del balanceo corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

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 labarquilla 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.