

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC10

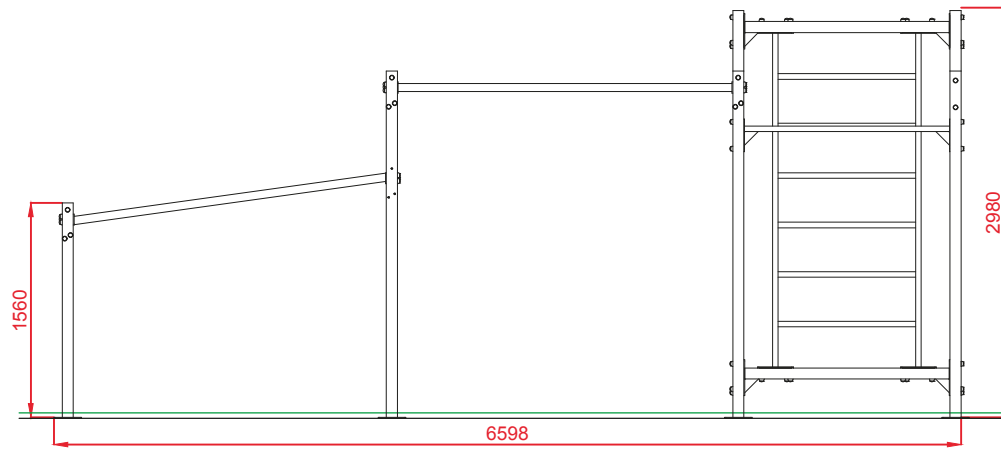
CONJUNTO 10

EN-UNE 16630

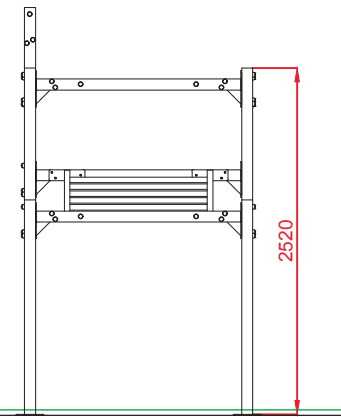


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,50 m de estatura
Altura libre de caída 1,84 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
4 usuarios, 1 por estación

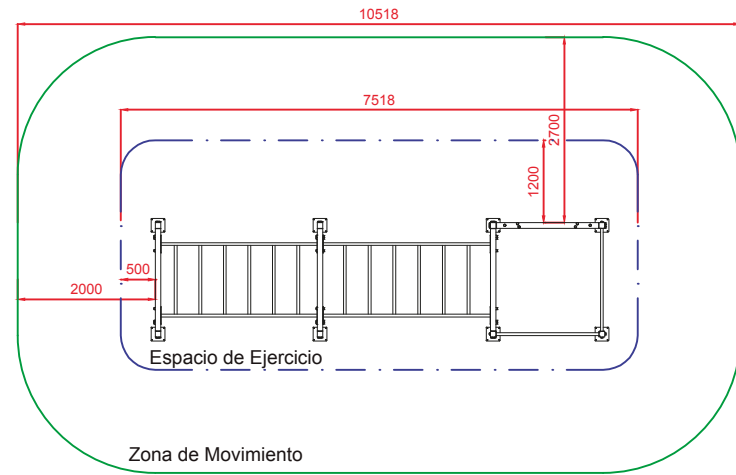
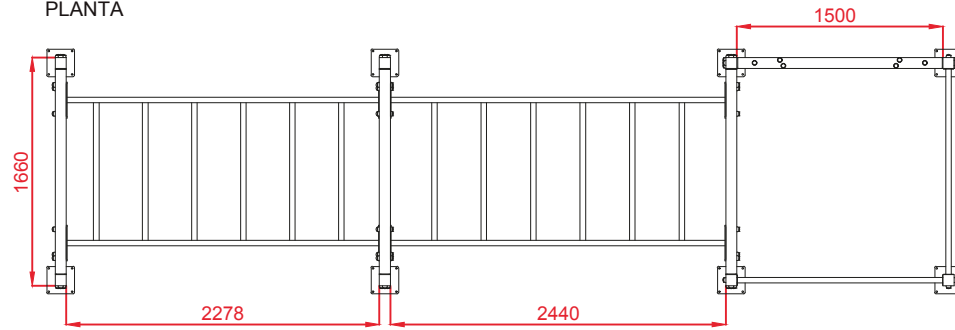
ALZADO




PERFIL



PLANTA

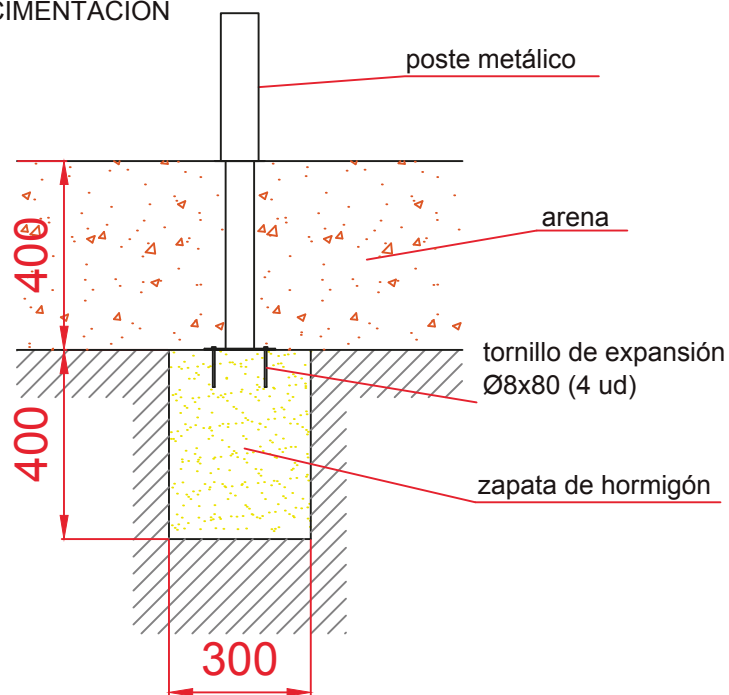


Área Movimiento: 63,25 m²
 Área Ejercicio: 24,89 m²
 Escala 1:2

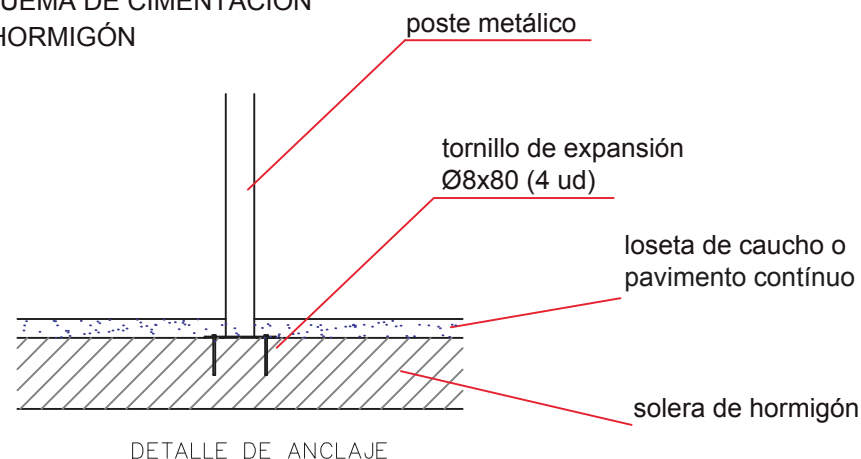
Dibujado		VISTAS GENERALES		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 10			2/6	
		Fecha:	01/07/2019	


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

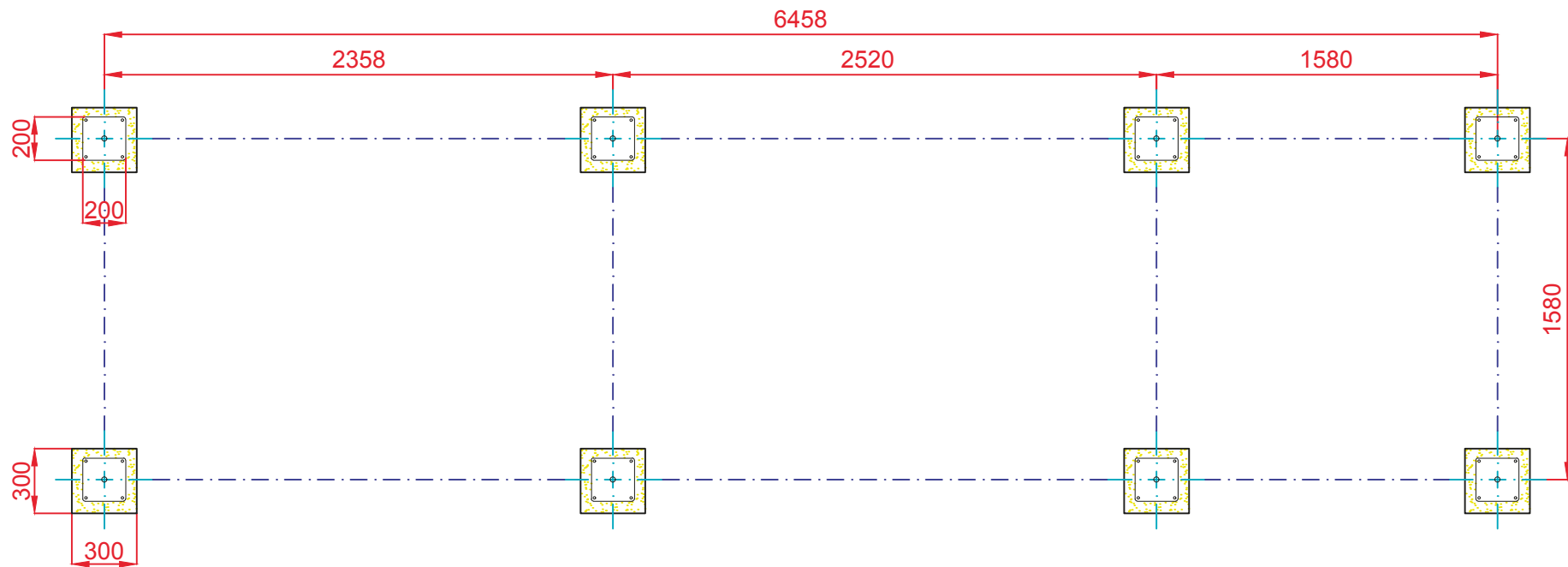



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



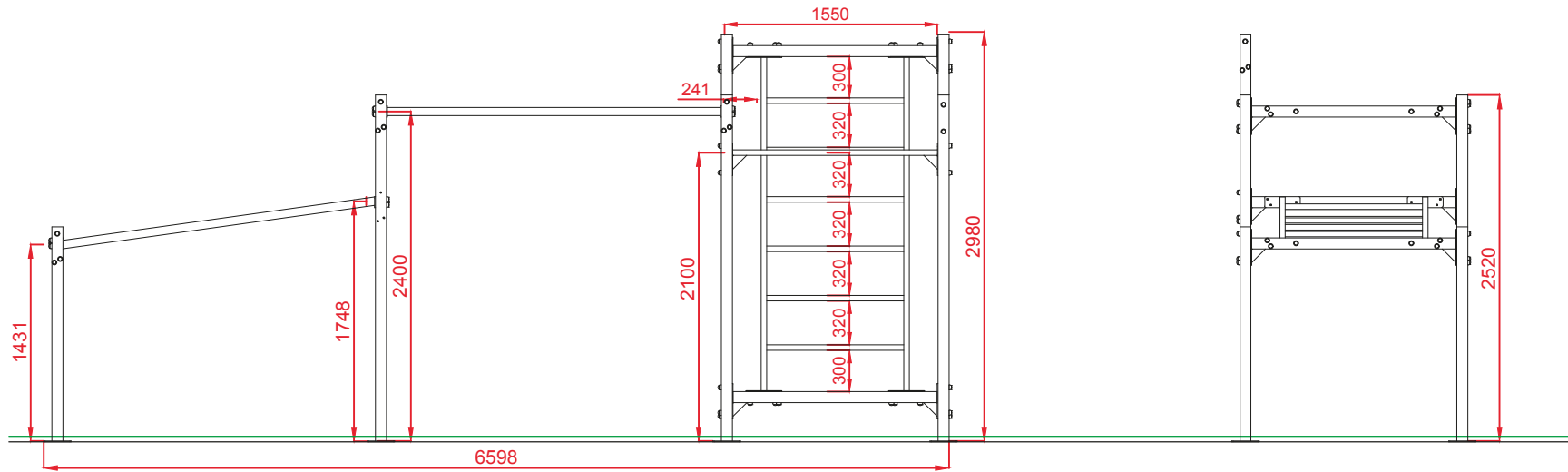
Dibujado		CIMENTACION		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 10			3/6	
		Fecha:	01/07/2019	

PLANTA

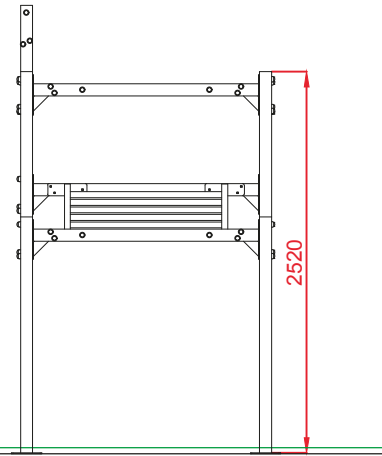


Dibujado		CIMENTACION PLANO 2		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 10		Escala: N° Hoja 4/6	
			Fecha: 01/07/2019	

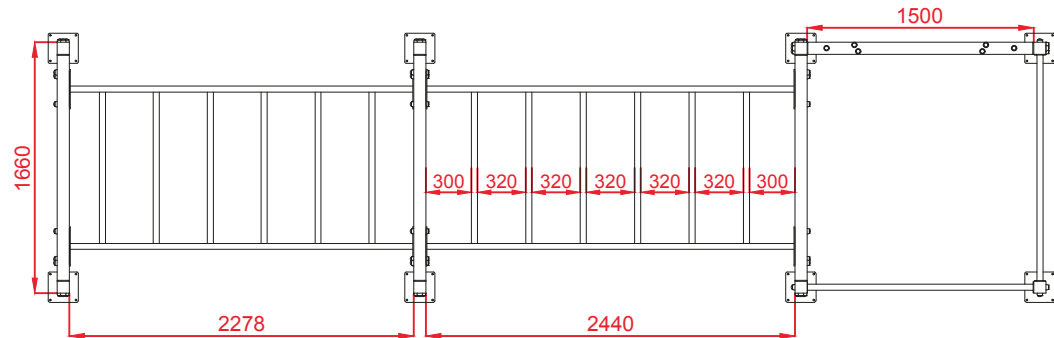
ALZADO




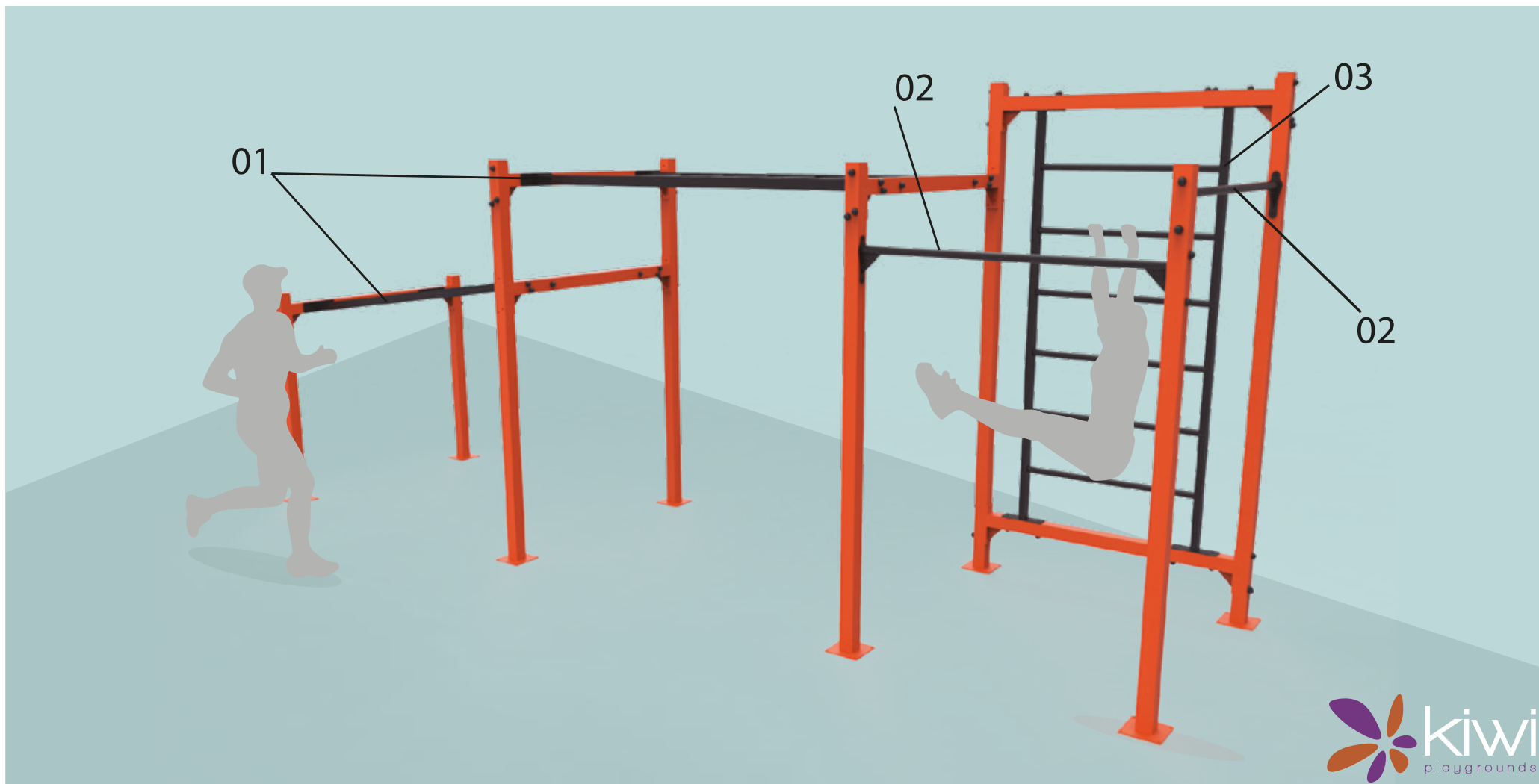
PERFIL



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 labarvilla 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.