

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC11

CONJUNTO 11

EN-UNE 16630



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

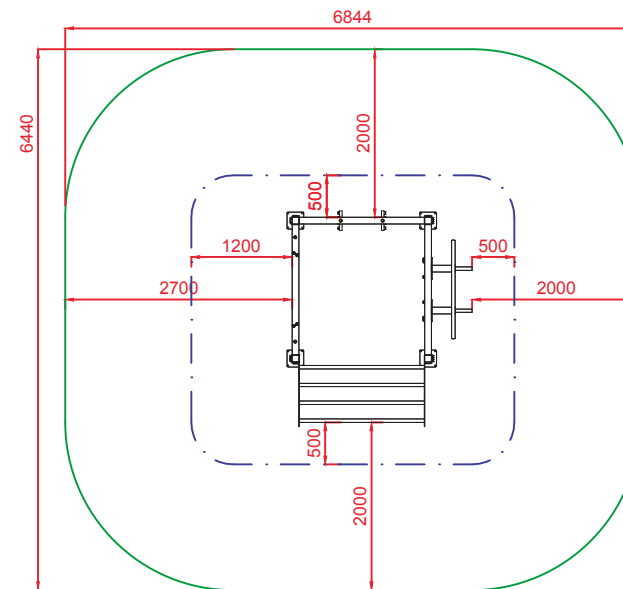
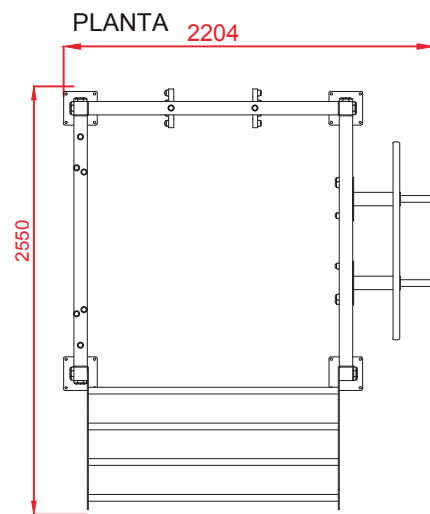
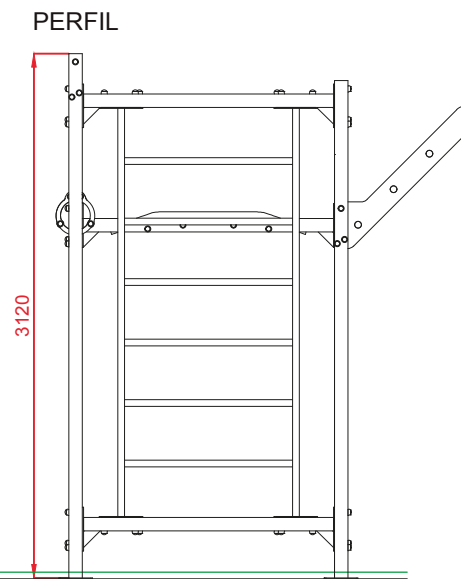
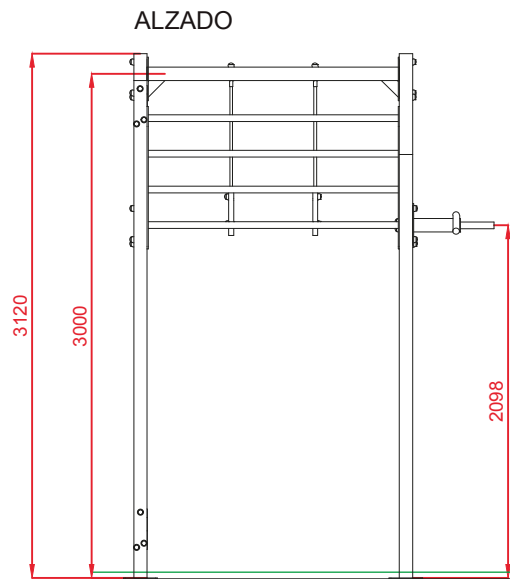
Altura libre de caída 1,84 m

Componentes de acero carbono


Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

3 usuarios, 1 por estación

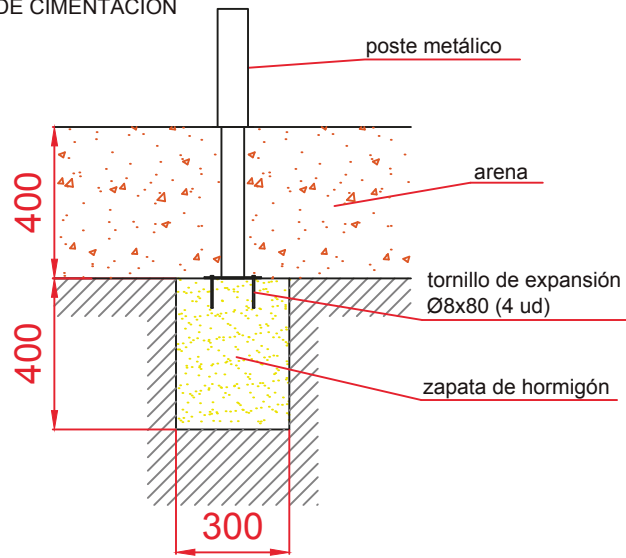


Área Movimiento: 40,63 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 13,00 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

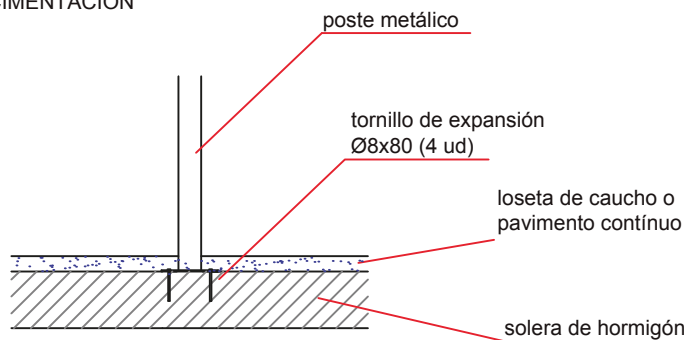
Dibujado		<b>PLANO 1 VISTAS GENERALES</b>	Ref: CC11	
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 11			2/5	
		Fecha:	02/07/2019	

# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

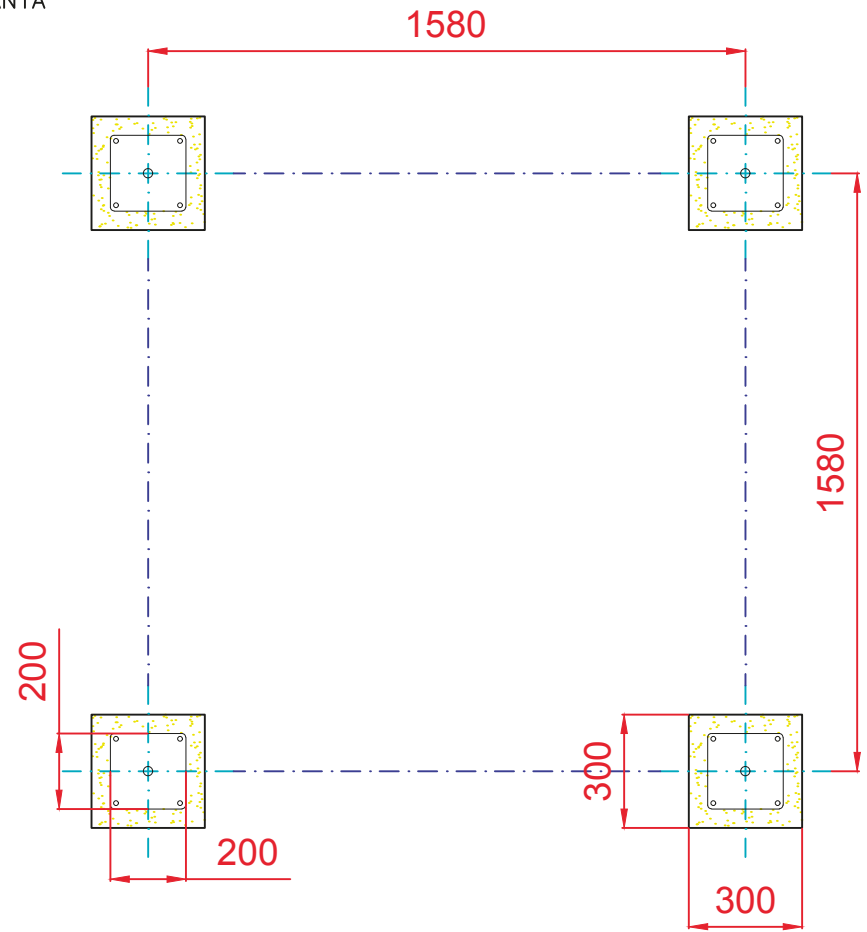



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



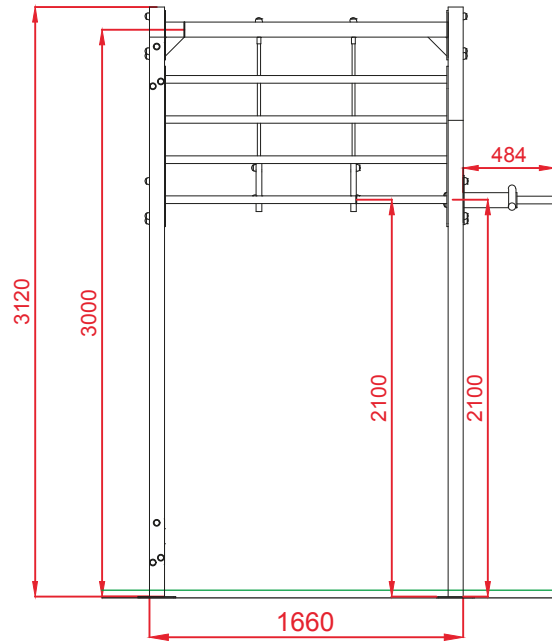
DETALLE DE ANCLAJE

# PLANTA

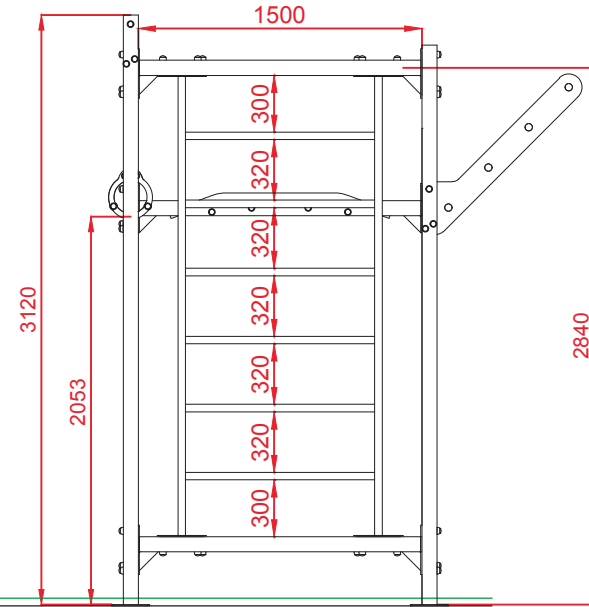


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: CC11
Revisado				
Aprobado				
Descripción: CONJUNTO 11		Escala:	Nº Hoja 3/5	
		Fecha: 02/07/2019		

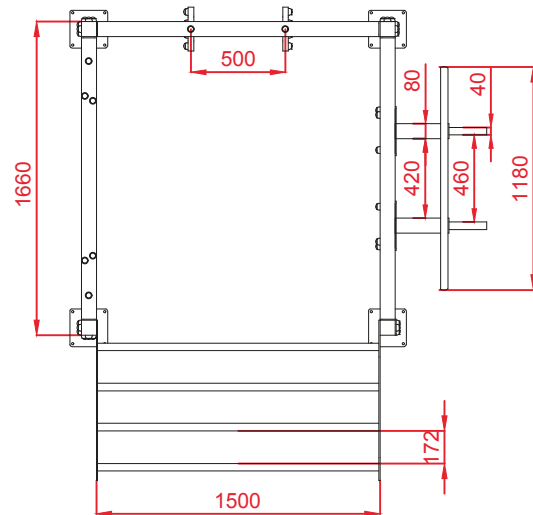
ALZADO




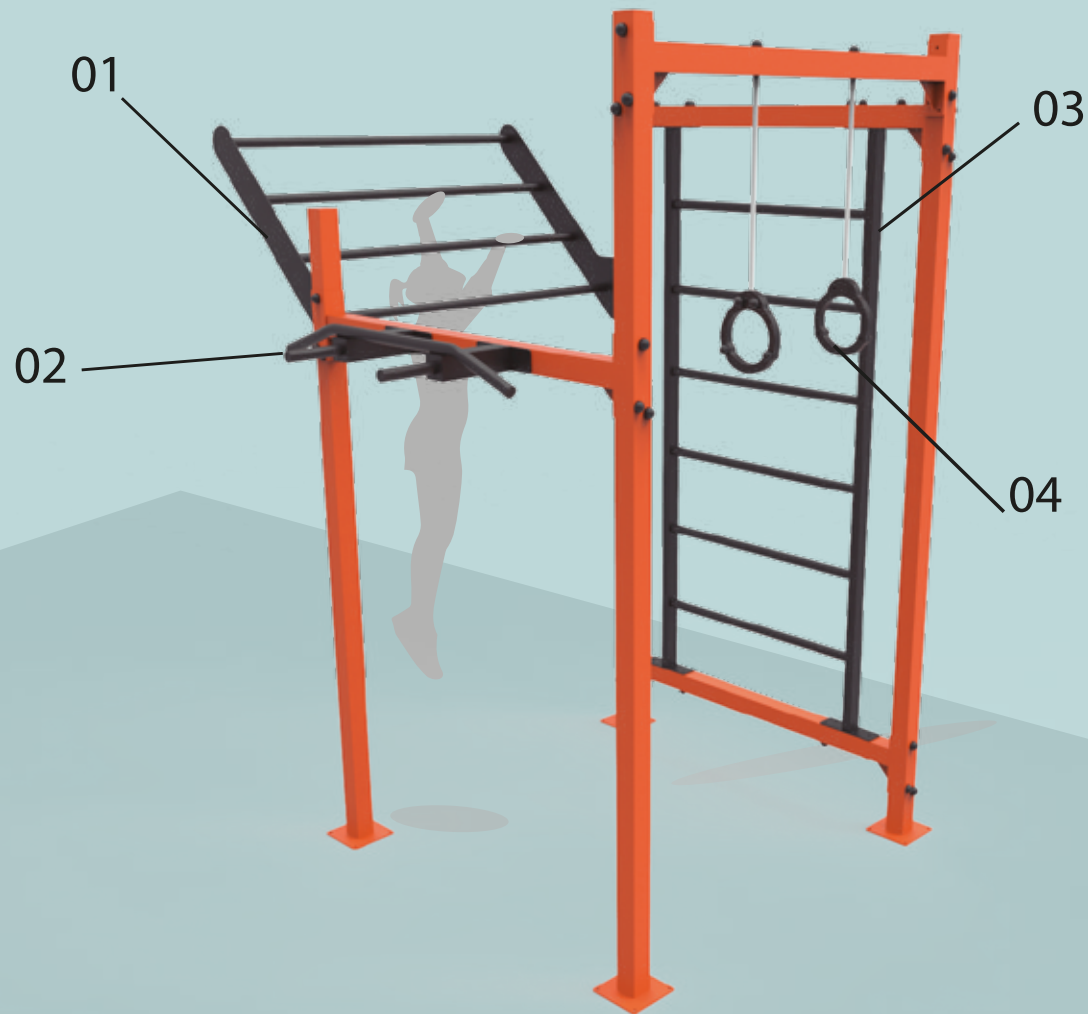
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: CC11	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja 4/5
		CONJUNTO 11	Fecha:		02/07/2019



**ESCALERA DE ASCENSO 45°**  
**01**



**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.

**BARRAS DE DOMINADAS**  
**02**



**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.

**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.

**PÓRTICO DE ANILLAS**  
**04**



**FUNCIÓN:** Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece la musculación de hombros, brazos, antebrazos y espalda.

**USO:** 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.