

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC13

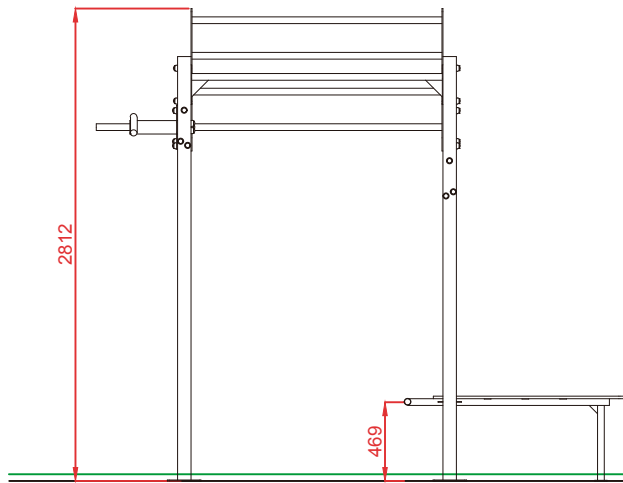
CONJUNTO 13

EN-UNE 16630

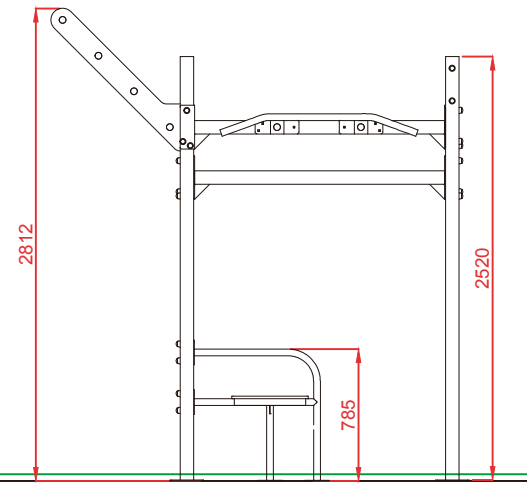


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,74 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
4 usuarios, 1 por estación

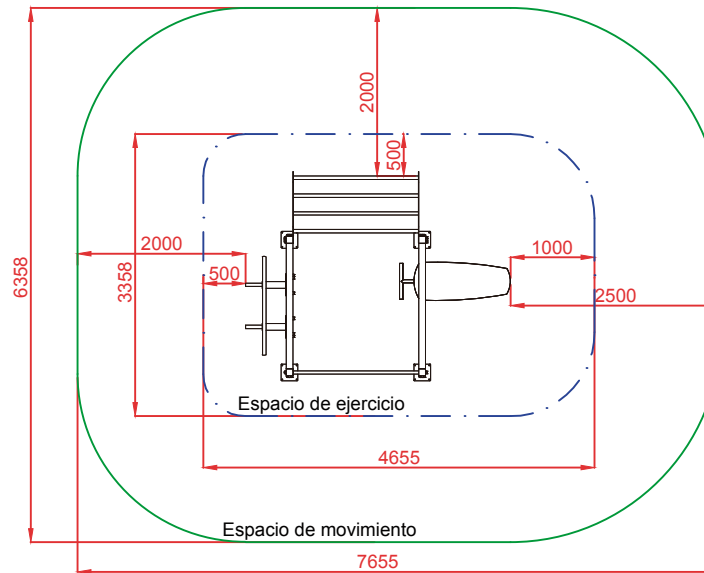
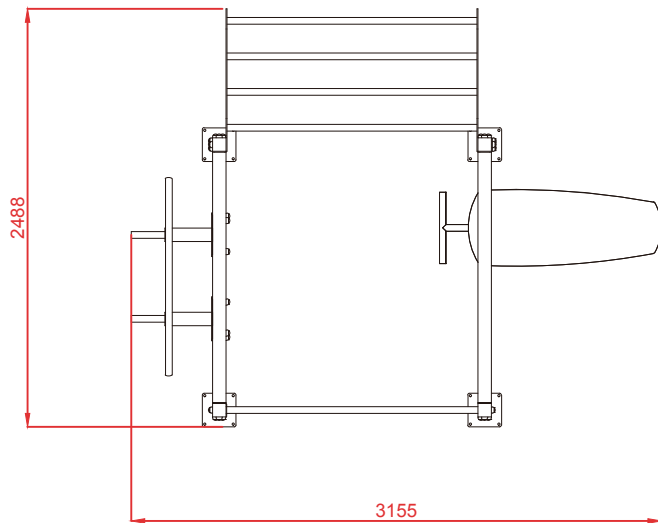
ALZADO



PERFIL



PLANTA

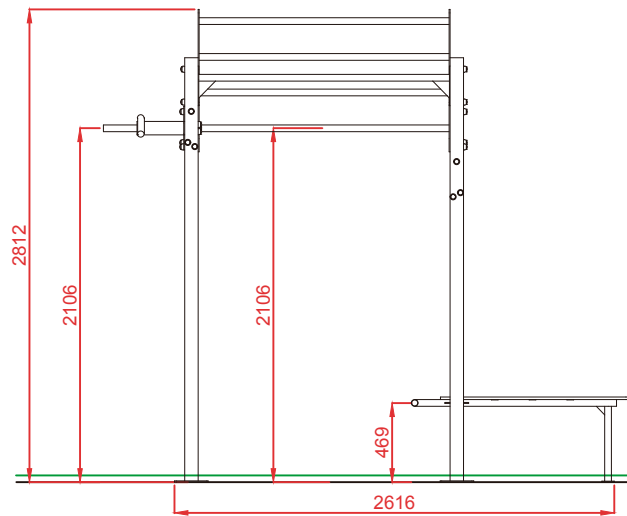


Área Movimiento: 44,27 m2
 Área Ejercicio: 15,09 m2
 Escala 1:2

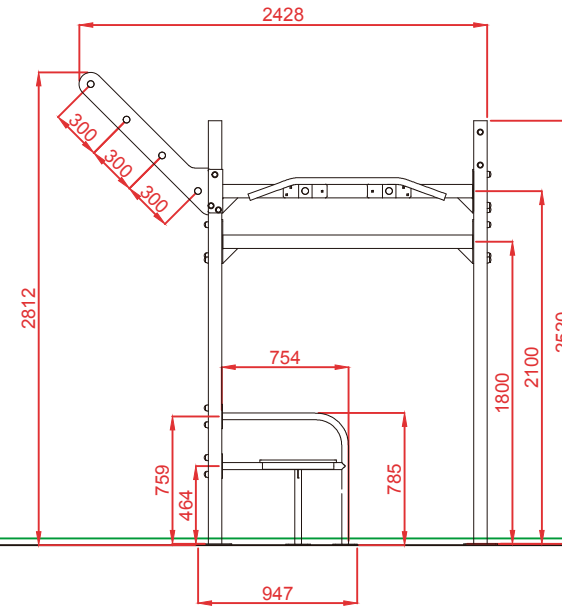
Dibujado		VISTAS GENERALES		Ref: CC13
Revisado				
Aprobado				
Descripción:			Escala:	Hoja: 2/5
CONJUNTO 13			Fecha:	24/06/2019



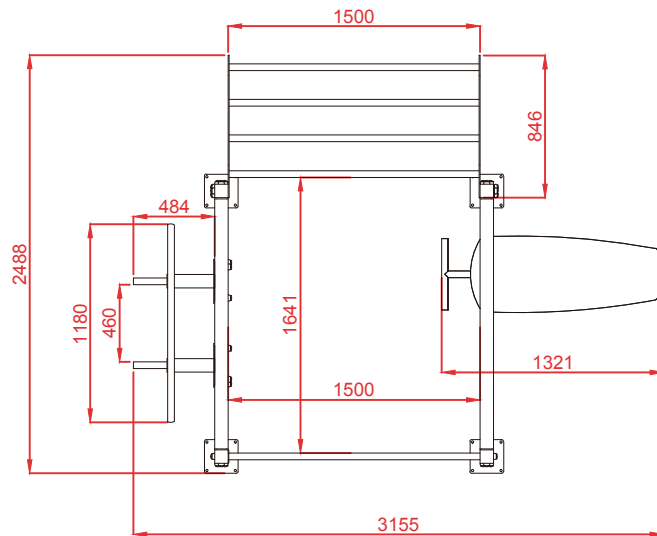
ALZADO



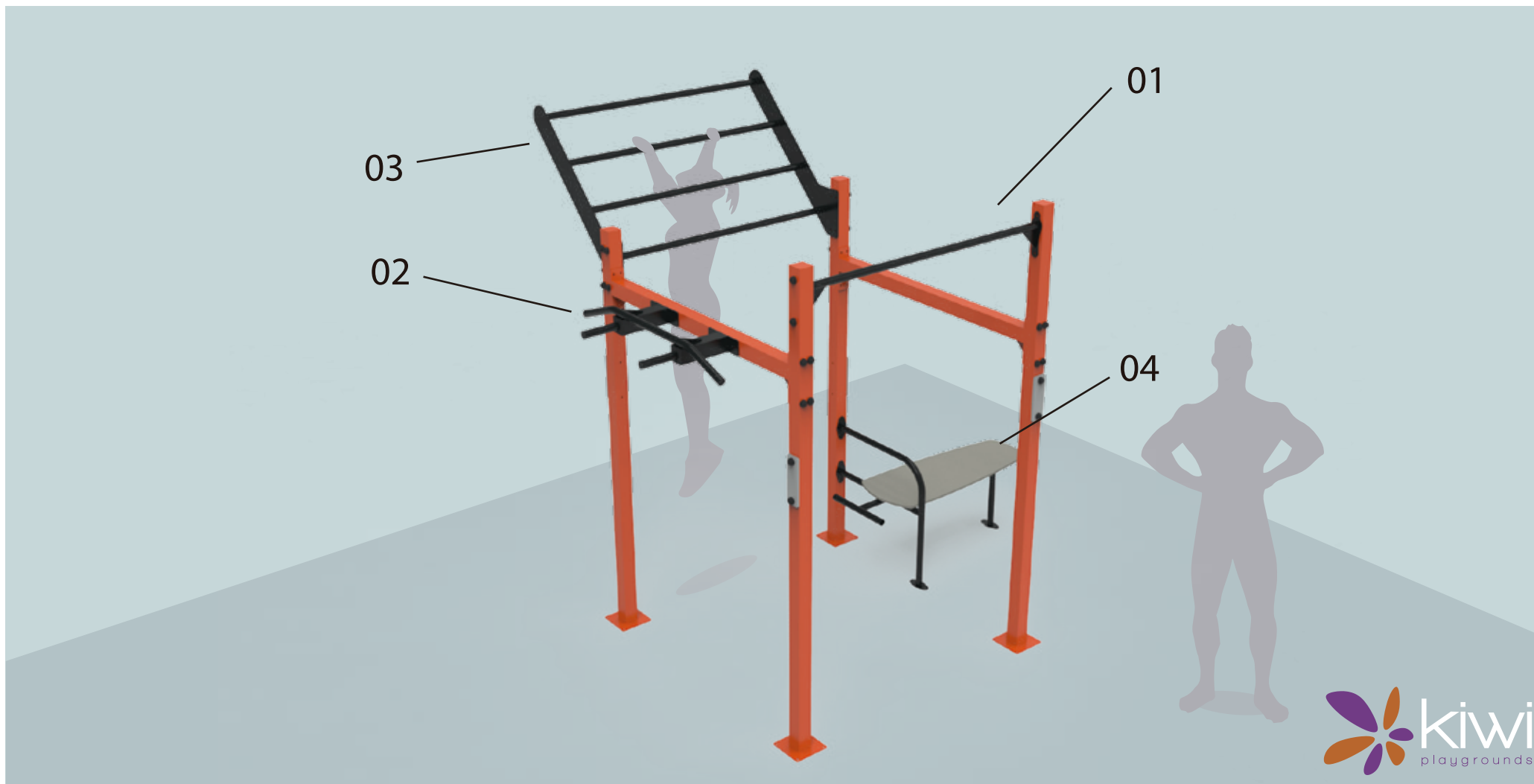
PERFIL



PLANTA



Dibujado		VISTAS DE DETALLE		Ref:	CC13
Revisado					
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
CONJUNTO 13				4/5	
			Fecha:	24/06/2019	



BARRA SIMPLE

01



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.

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.

ESCALERA DE ASCENSO 45°

03



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.

BANCO ABDOMINALES

04



FUNCIÓN: Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen.

USO: Tumbado boca arriba en ambas posiciones. En la primera, cogiendo la barra con las manos, las piernas extendidas o semiflexionadas y toda la espalda apoyada sobre el banco, elevar piernas y cadera. En la segunda, con las piernas flexionadas y los pies en los apoyos y las manos en la nuca, levantar el tronco hacia las rodillas.