

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC22

CONJUNTO 22

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,50 m

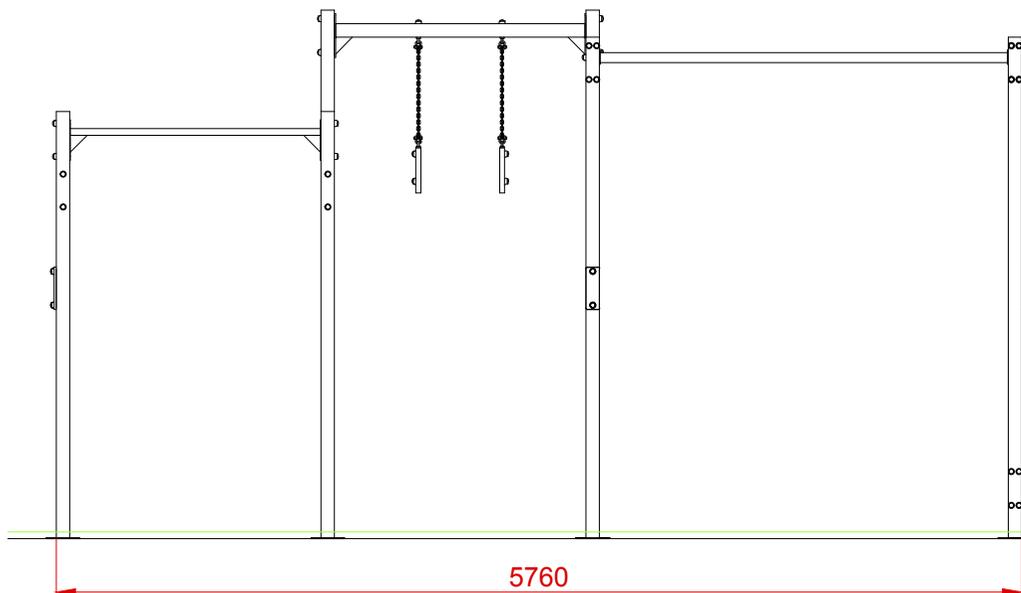
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

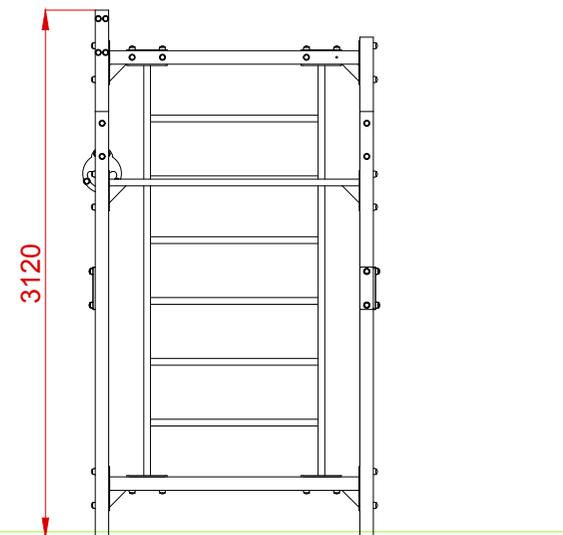
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

6 usuarios, 1 por estación

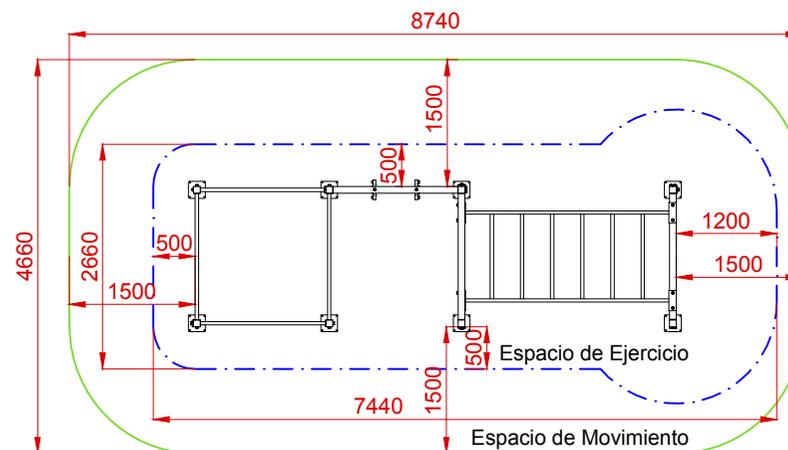
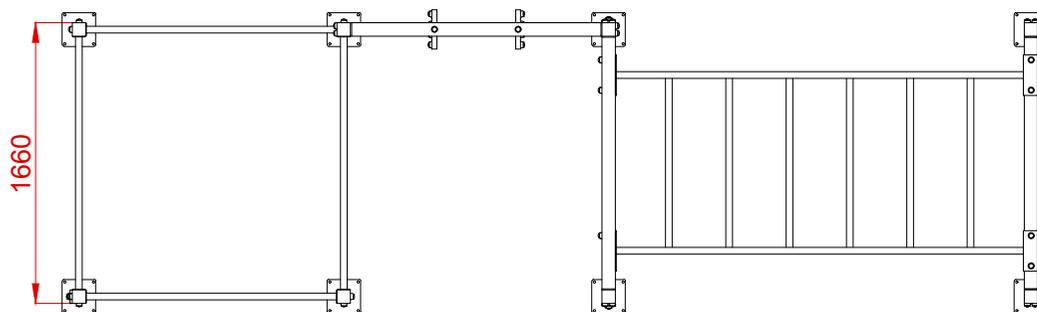
ALZADO



PERFIL

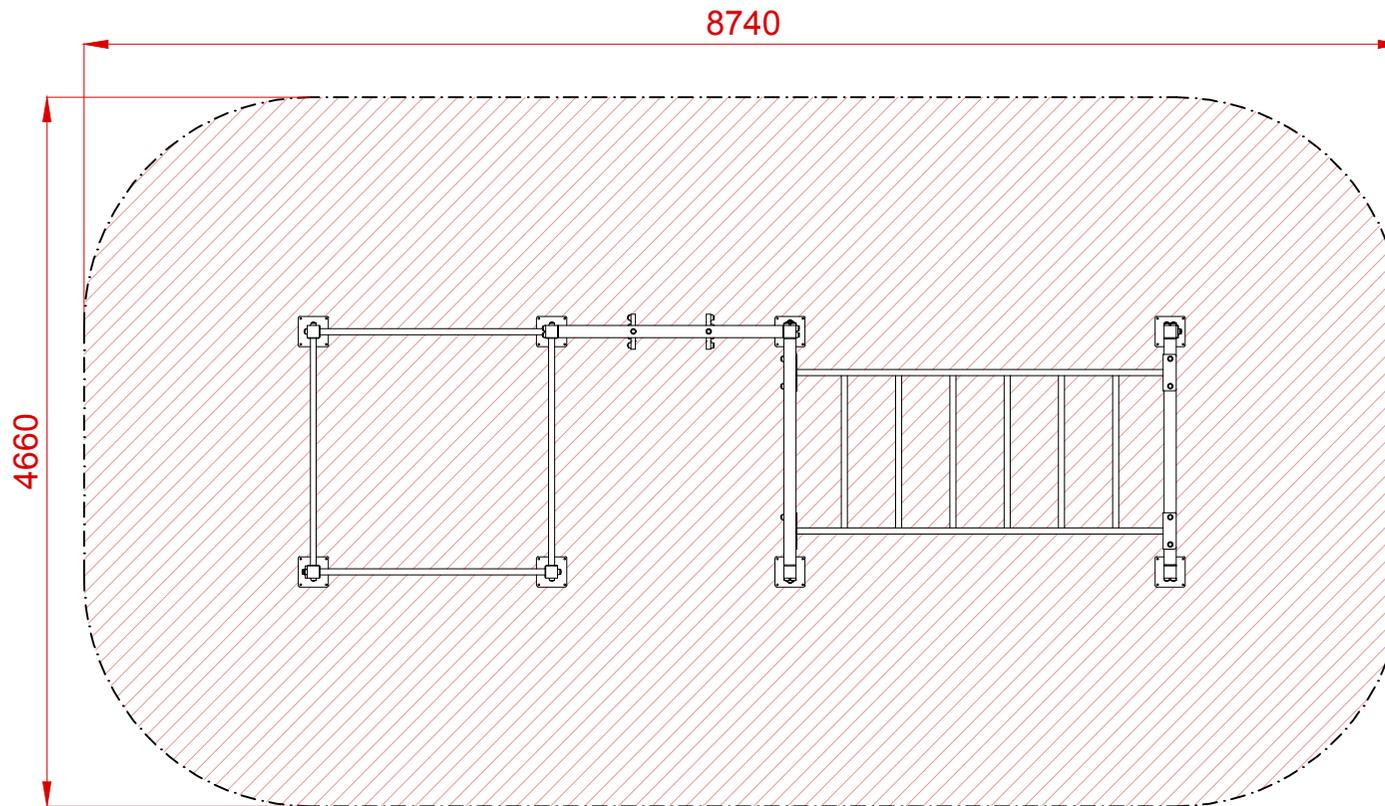


PLANTA



Área Movimiento: 38,80 m²
 Área Ejercicio: 20,56 m²
 E: 1/2

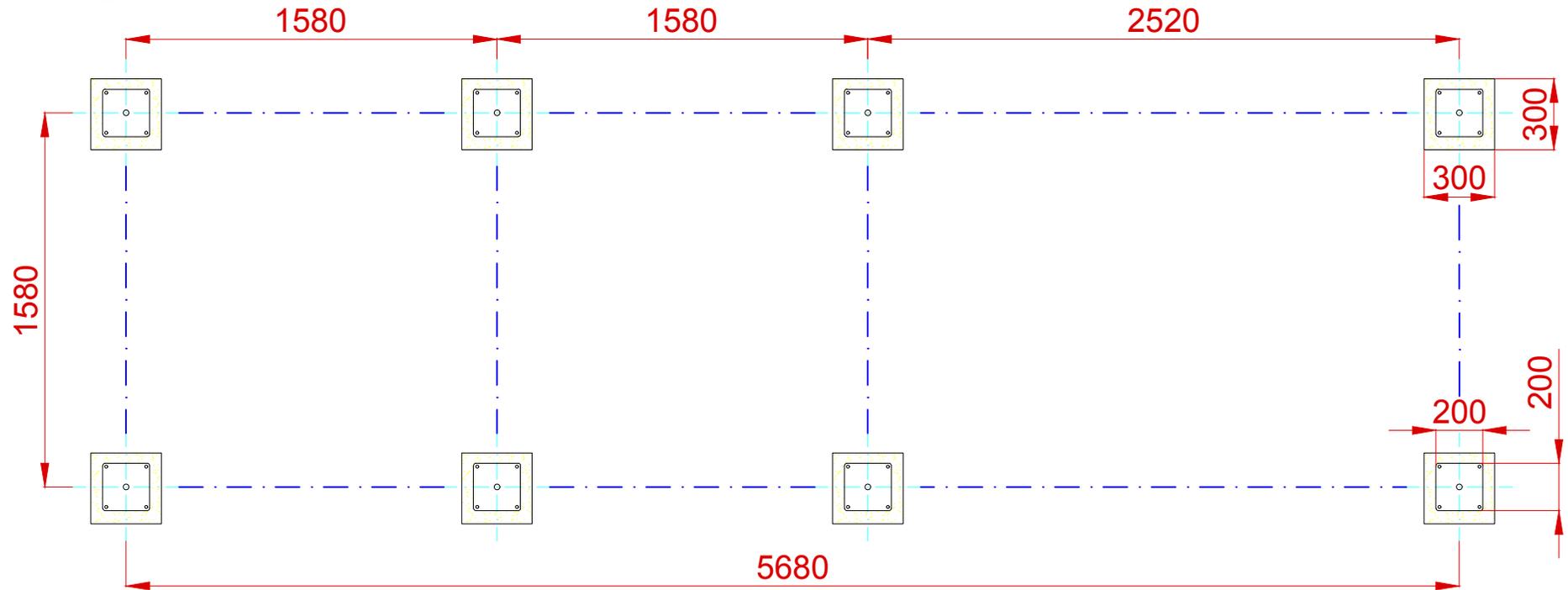
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC22	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja 02/05
		CONJUNTO 22	Fecha:		15/12/2021



 Altura caída <1,50 m: 38,80 m²

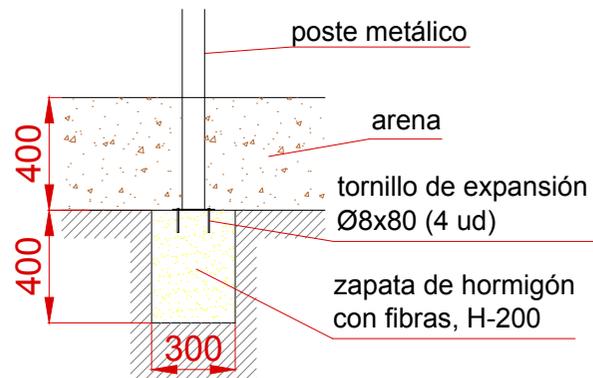
Dibujado		PLANO 2 AMORTIGUACIÓN		Ref: CC22
Revisado				
Aprobado				
Descripción: CONJUNTO 22		Escala:	Nº Hoja 03/05	
		Fecha:	15/12/2021	

PLANTA

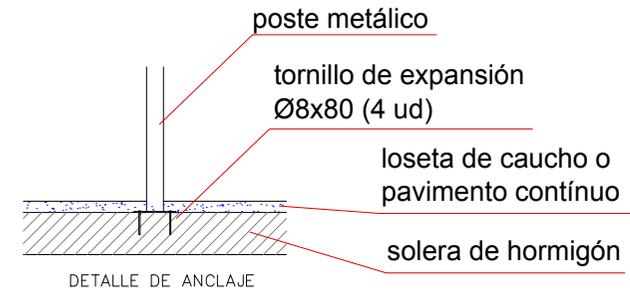


DETALLES CIMENTACIÓN

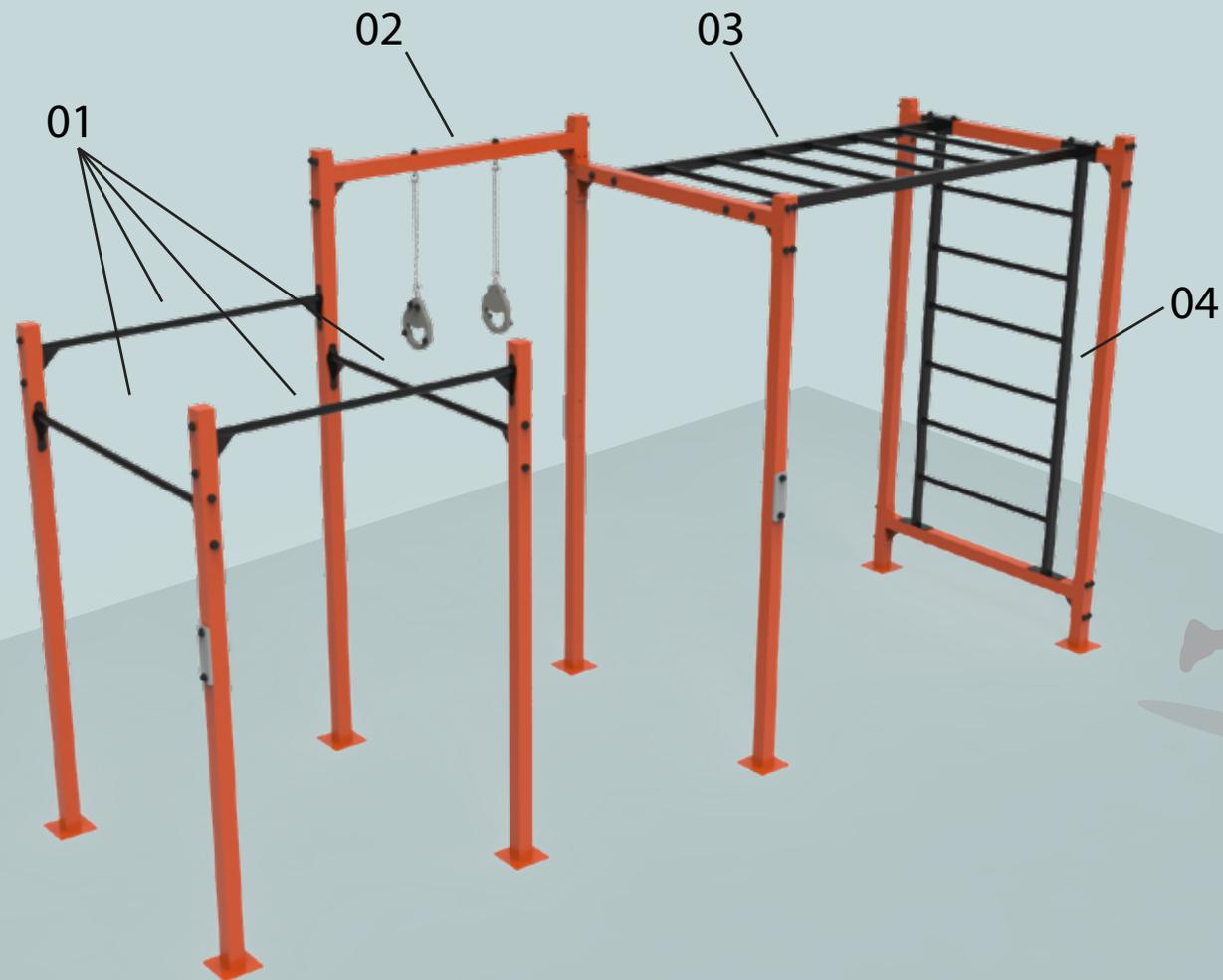
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC22
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		CONJUNTO 22	Escala:	Nº Hoja 04/05
			Fecha:	15/12/2021



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 la barbilla sobrepase la barra sobre la cual se pende. Finalice extendiendo de nuevo los brazos.

PÓRTICO ANILLAS

02



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

USO: Agarre una anilla con cada mano y elévese 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.

ESCALERA HORIZONTAL

03



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

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

ESPALDERA

04



FUNCIÓN: Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar 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.