

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC26

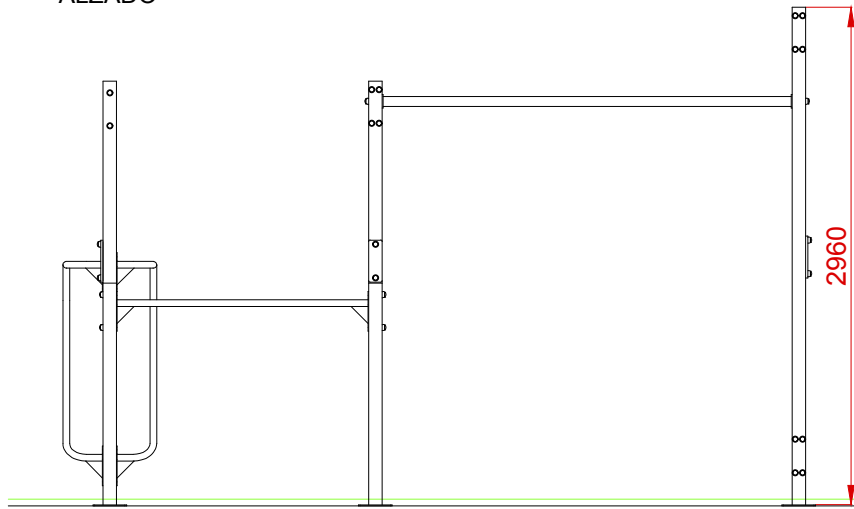
CONJUNTO 26

EN-UNE 16630

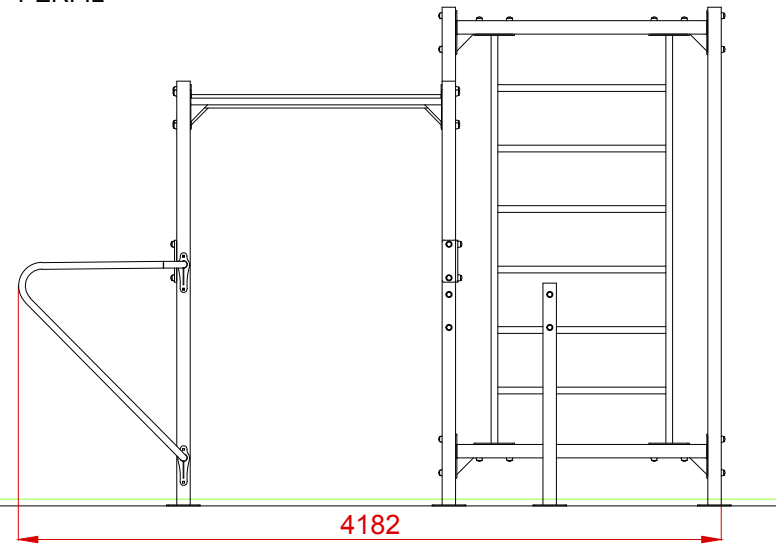


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,50 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
5 usuarios, 1 por estación

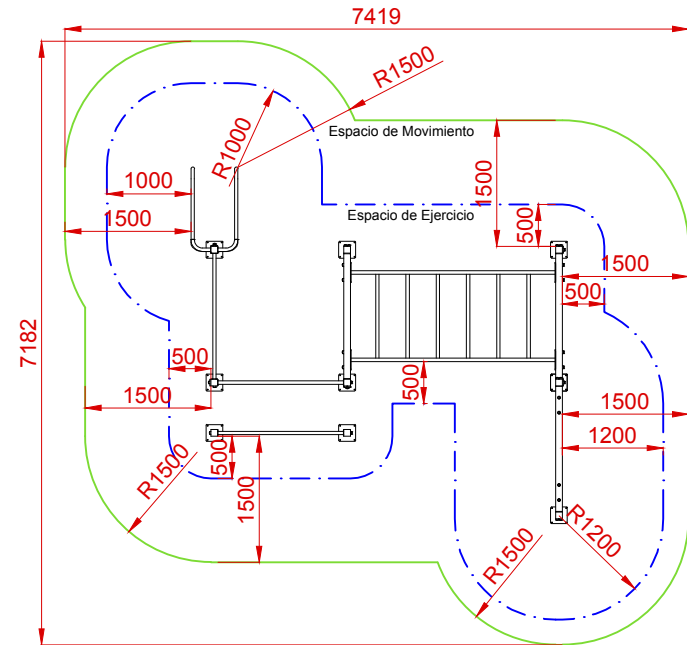
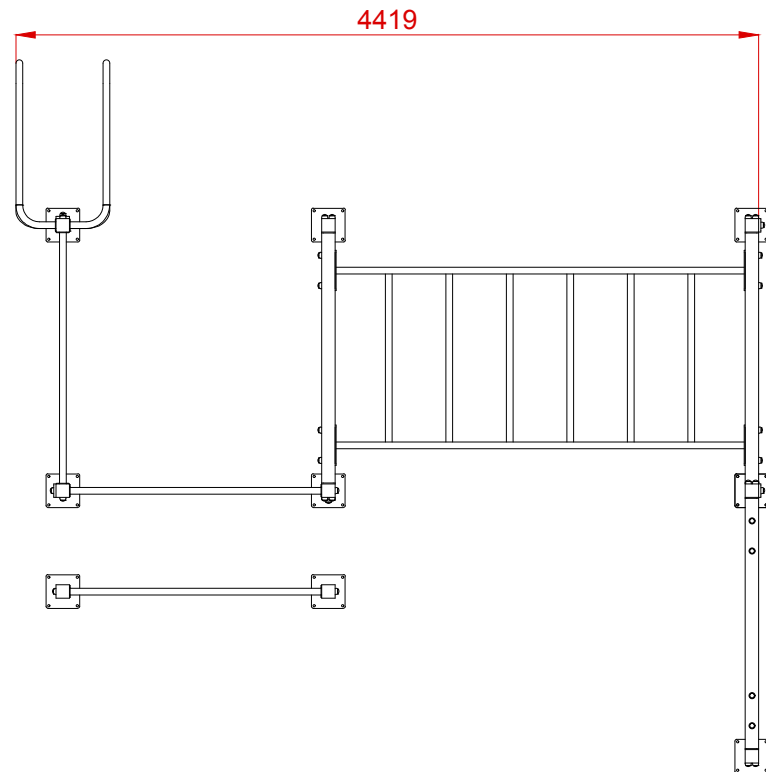
ALZADO



PERFIL



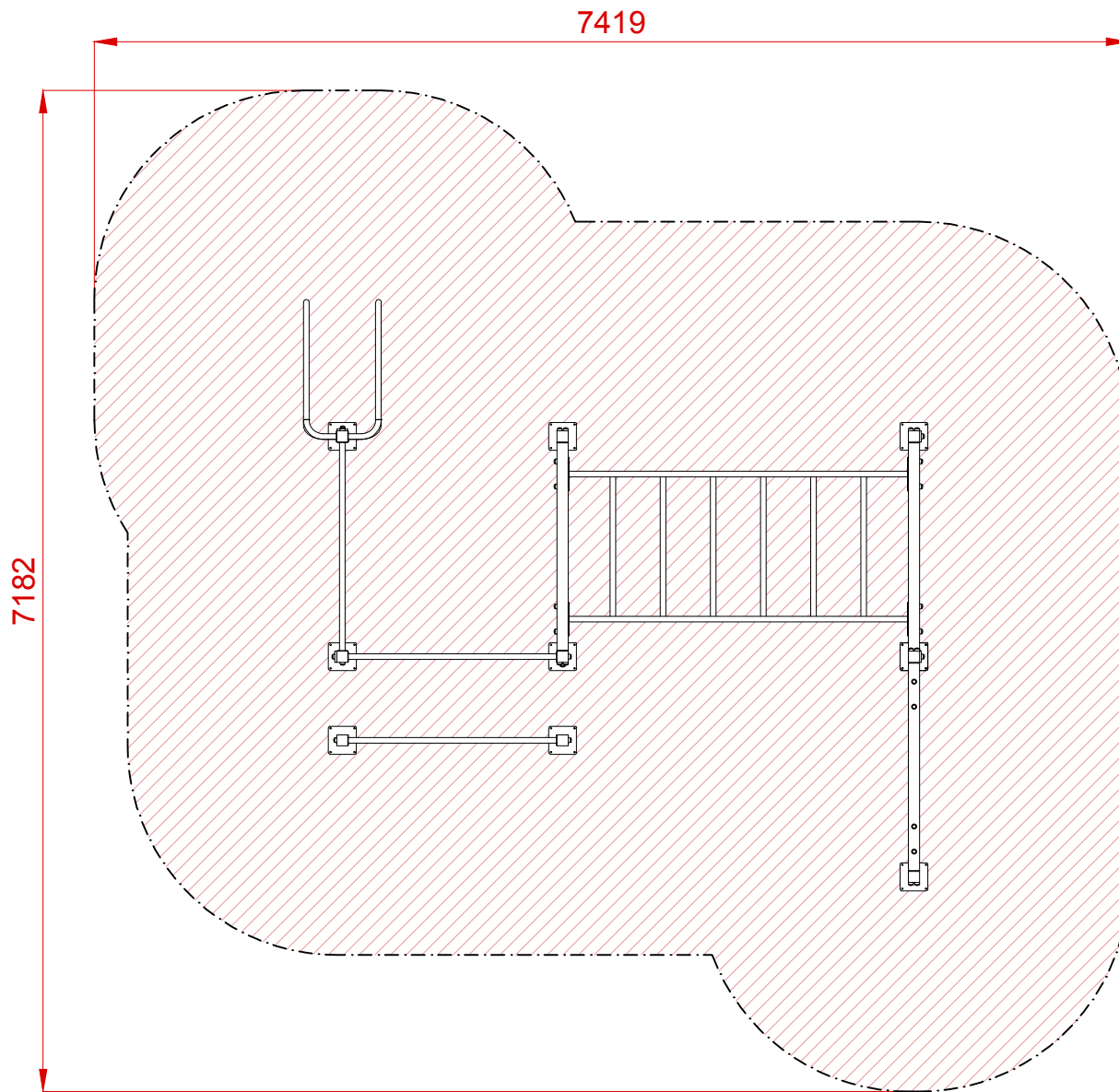
PLANTA





Área Movimiento: 41,75 m²
 Área Ejercicio: 24,89 m²
 E: 1/2

Dibujado		PLANO 1		Ref: CC26
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado		DESCRIPCIÓN:		
CONJUNTO 26		Escala:	Nº Hoja	
		Fecha:	02/05	
			17/02/2022	





 Altura caída <1,50 m: 41,75 m²

Dibujado		PLANO 2		Ref: CC26
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 26			03/05	
		Fecha:	17/02/2022	

PLANTA

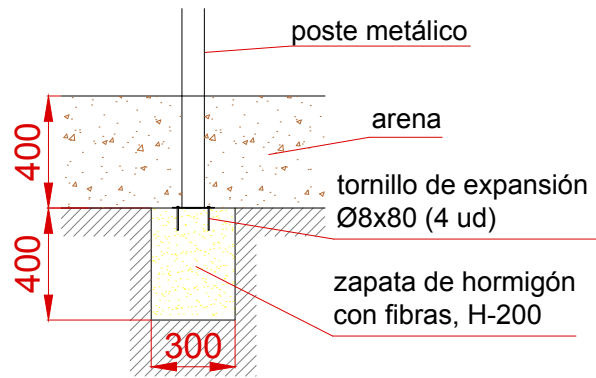
4100

1580

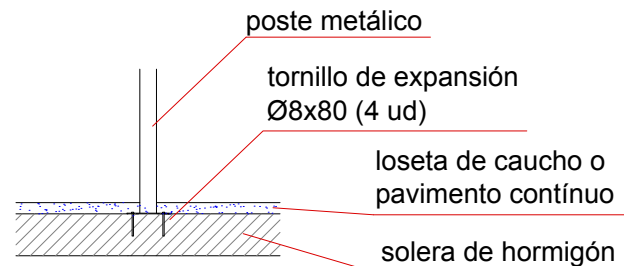
2520

DETALLES CIMENTACIÓN

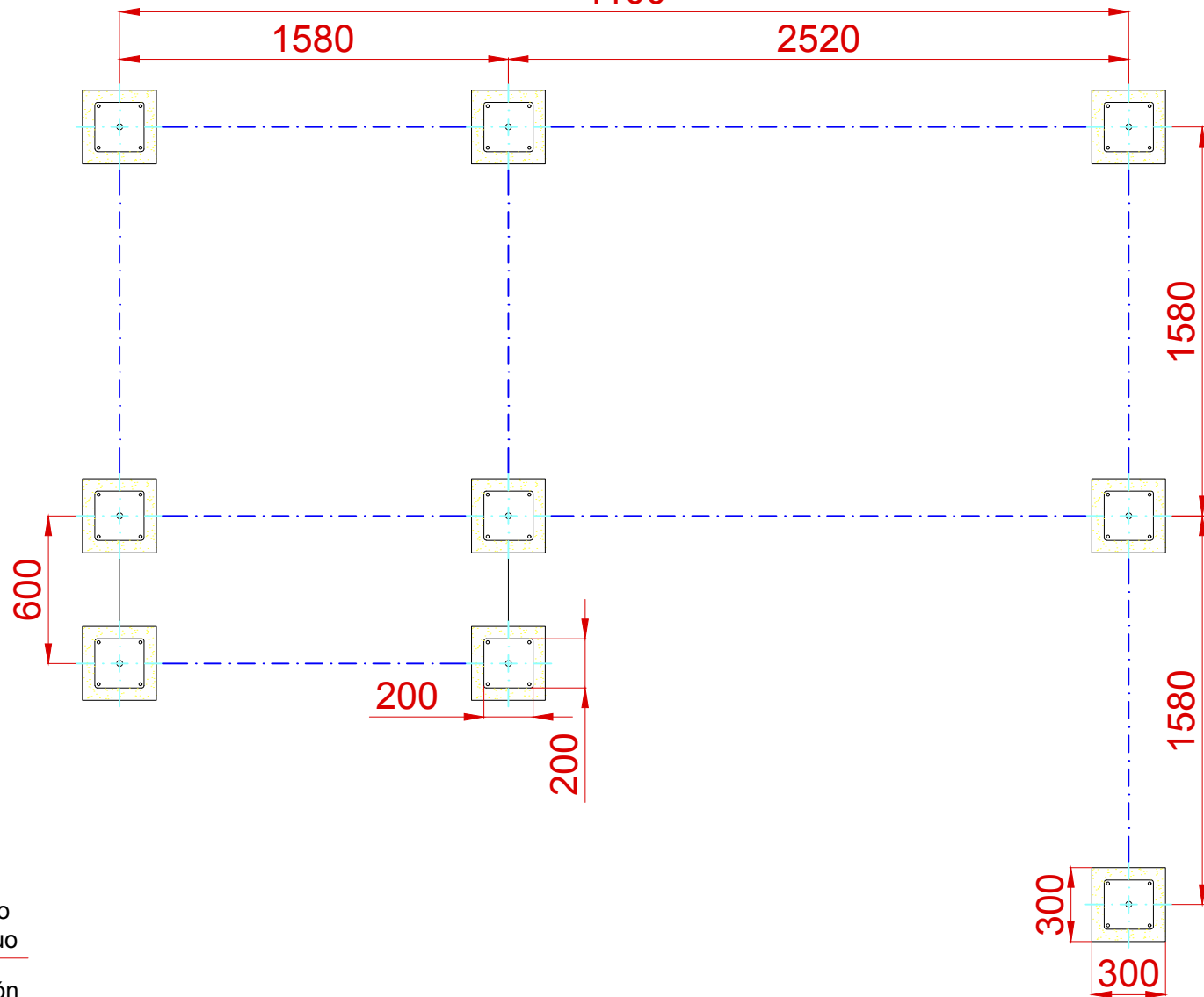
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA




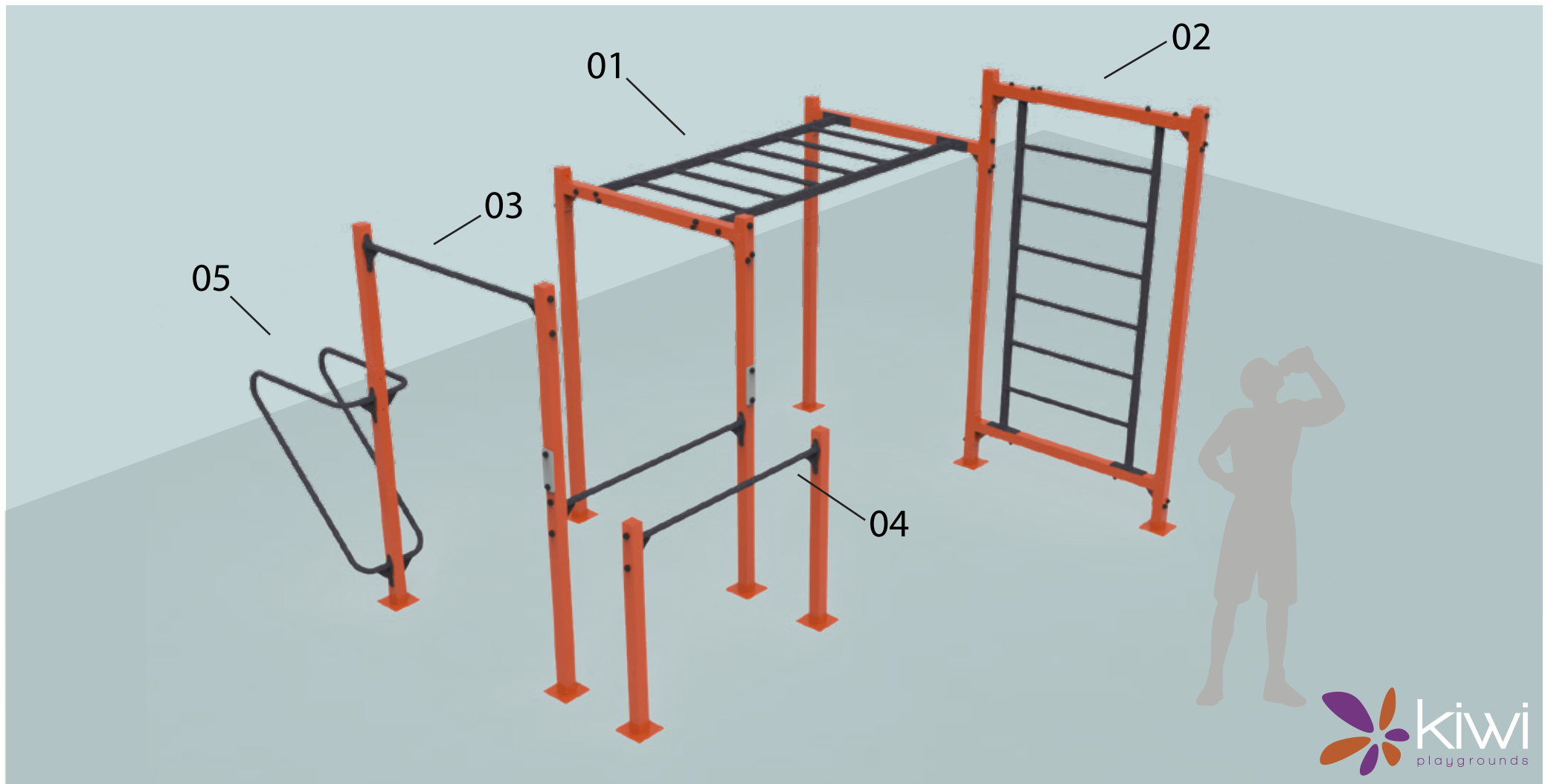
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC26	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja 04/05
		CONJUNTO 26	Fecha:		17/02/2022



**ESCALERA
HORIZONTAL**

01



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

02



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.

BARRA SIMPLE

03



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.

**BARRAS
PARALELAS**

04



FUNCIÓN: Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

USO: Con las manos apoyadas sobre las barras, el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de codos.

**FLEXIÓN
PARALELAS**

05



FUNCIÓN: Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

USO: Con las manos apoyadas sobre las barras, el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de codos. Combinar con el resto de barras.