

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC27

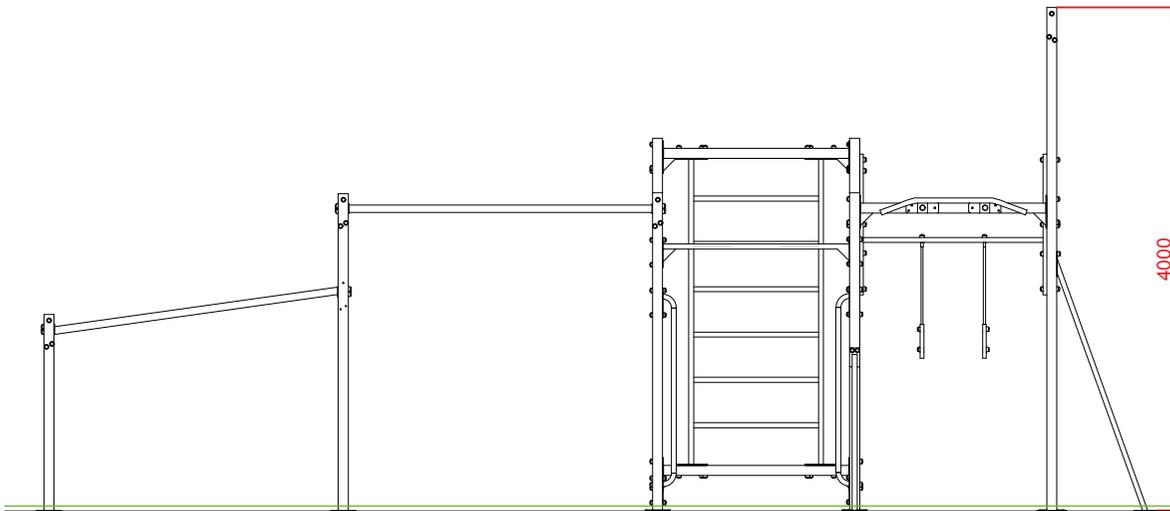
“CONJUNTO 27”

EN-UNE 16630

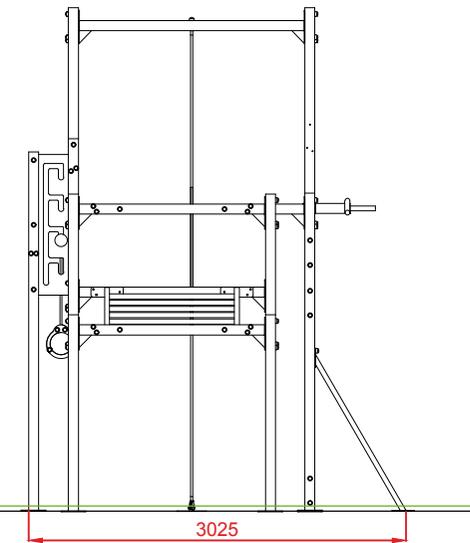


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 2,80 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
7 usuarios, 1 por estación

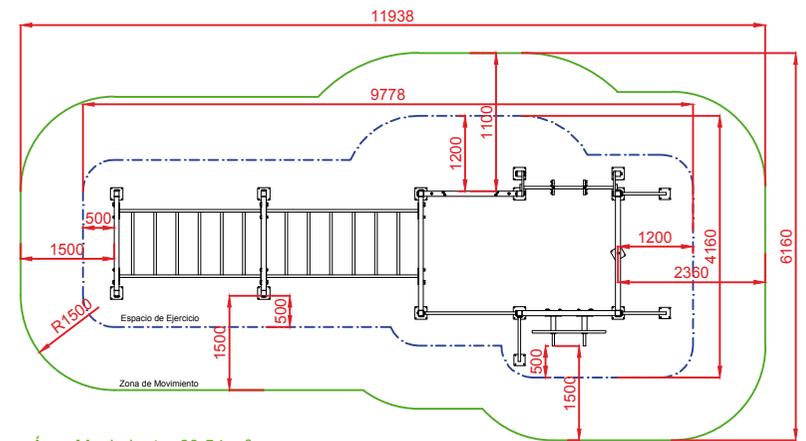
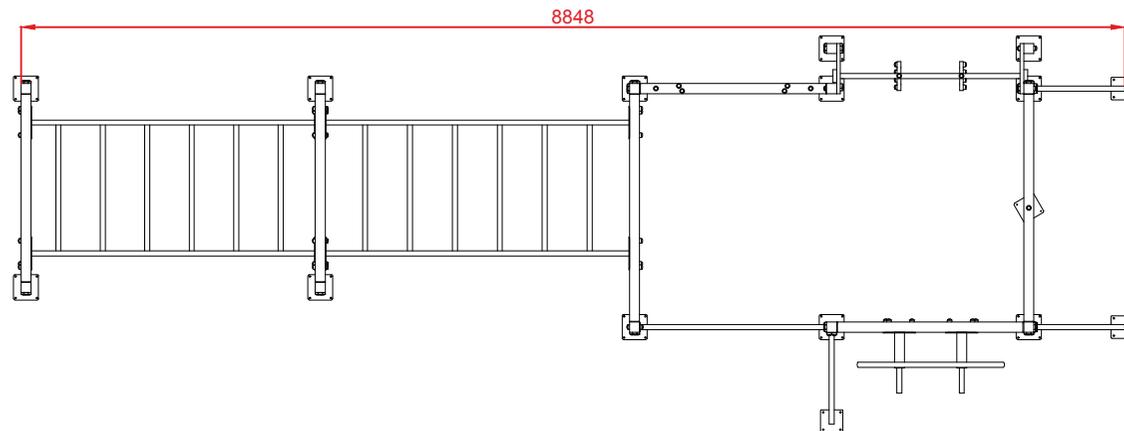
ALZADO



PERFIL



PLANTA

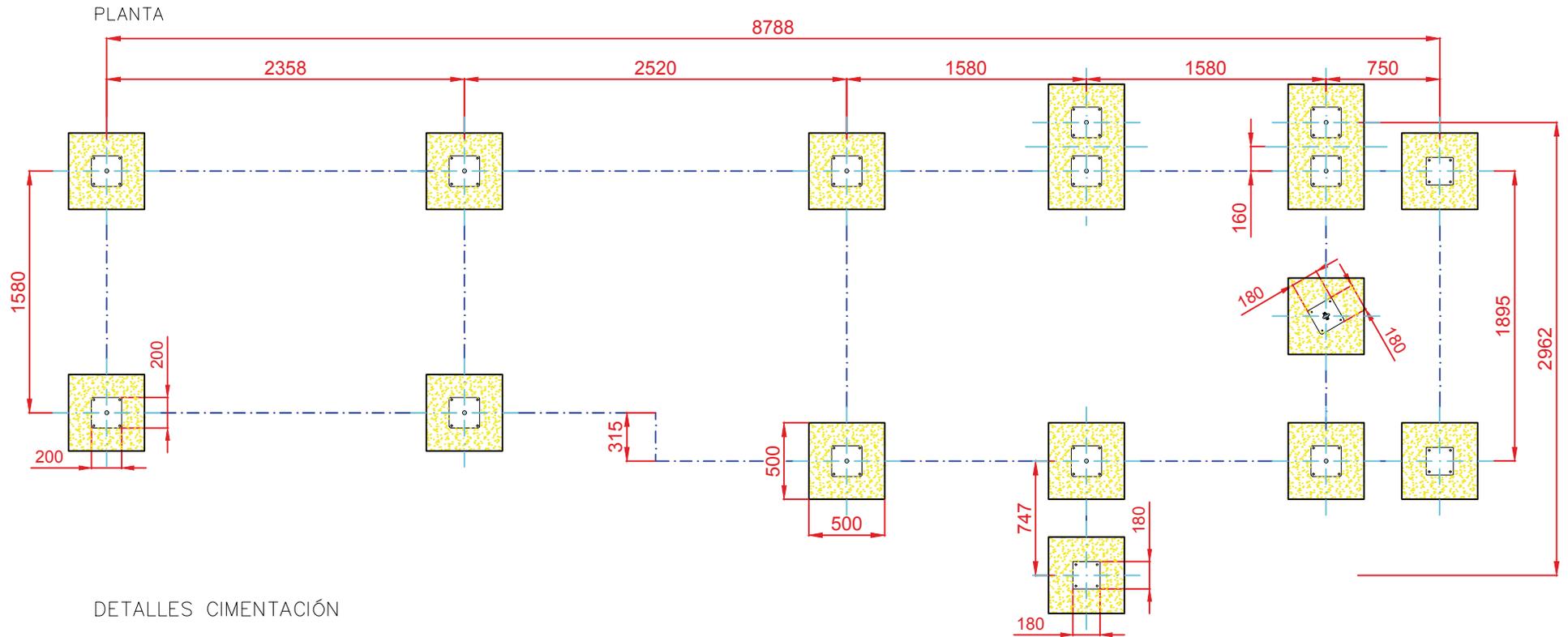


Área Movimiento: 60,54 m²

Área Ejercicio: 31,08 m²

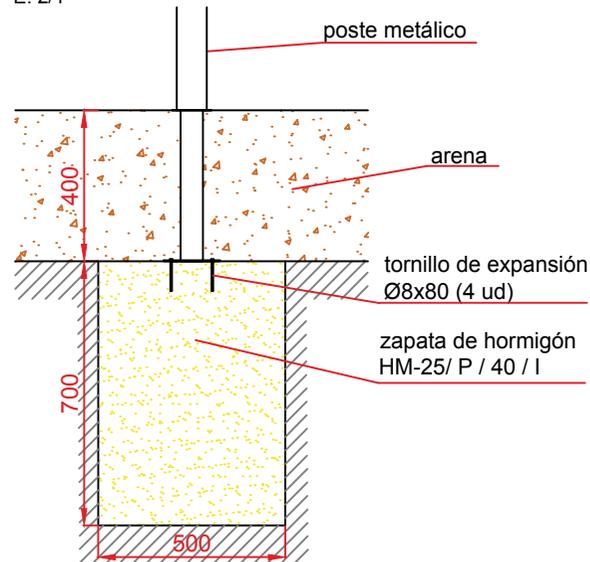
Escala: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref:	CC27
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	"CONJUNTO 27"		Escala:	Nº Hoja 2/6
			Fecha:	29/04/2021

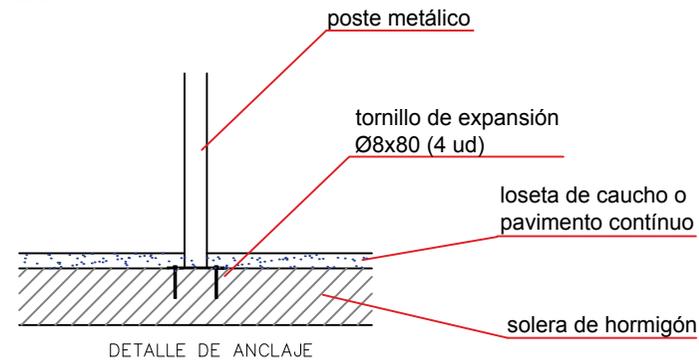


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA
E: 2/1

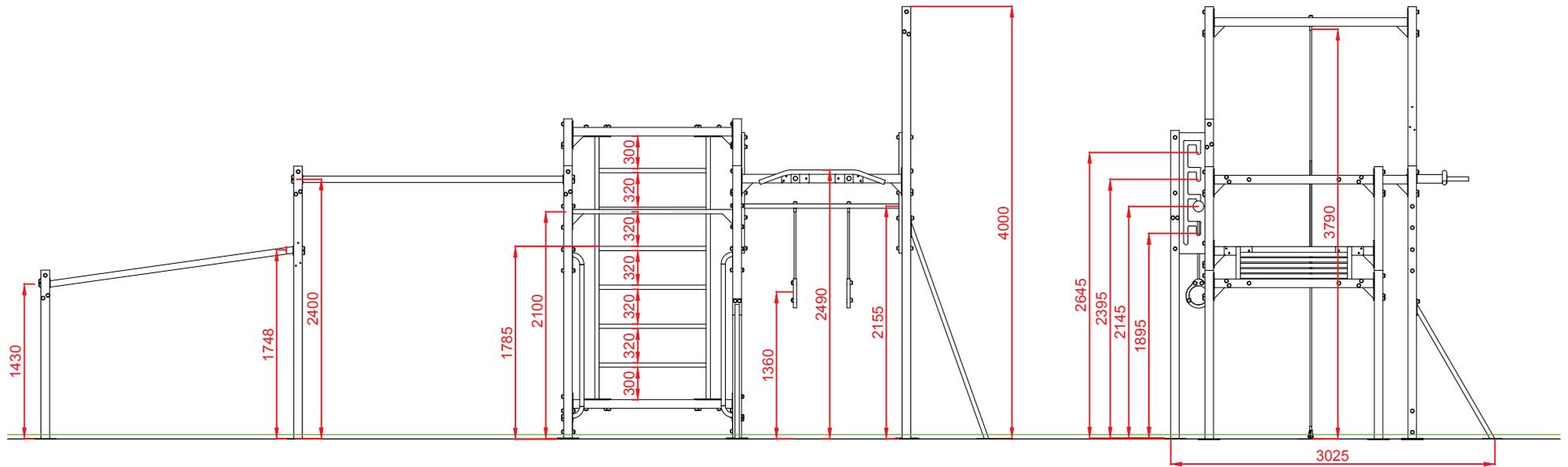


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN
E: 2/1

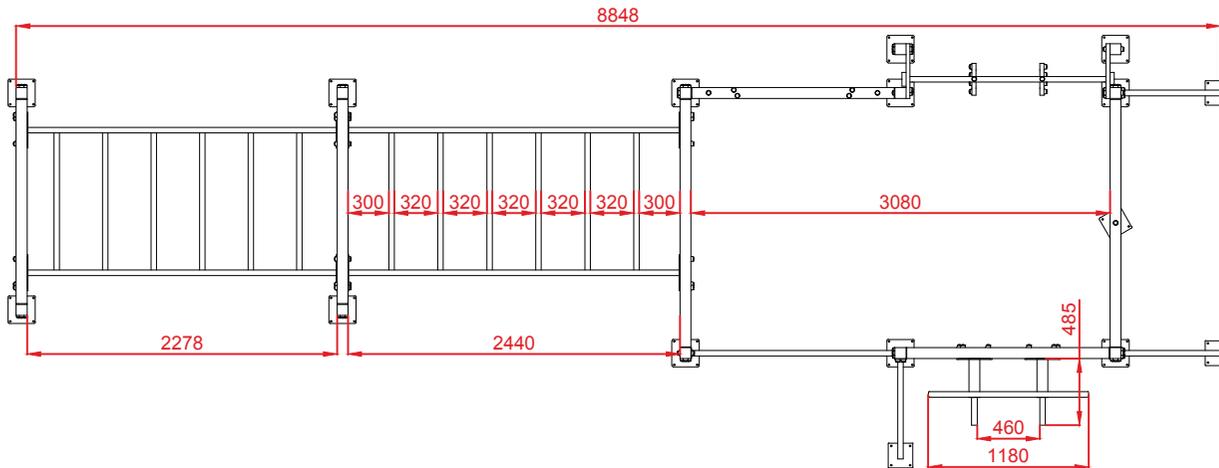


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN Y ANCLAJES	Ref:	CC27
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
"CONJUNTO 27"			3/6	
		Fecha:	29/04/2021	

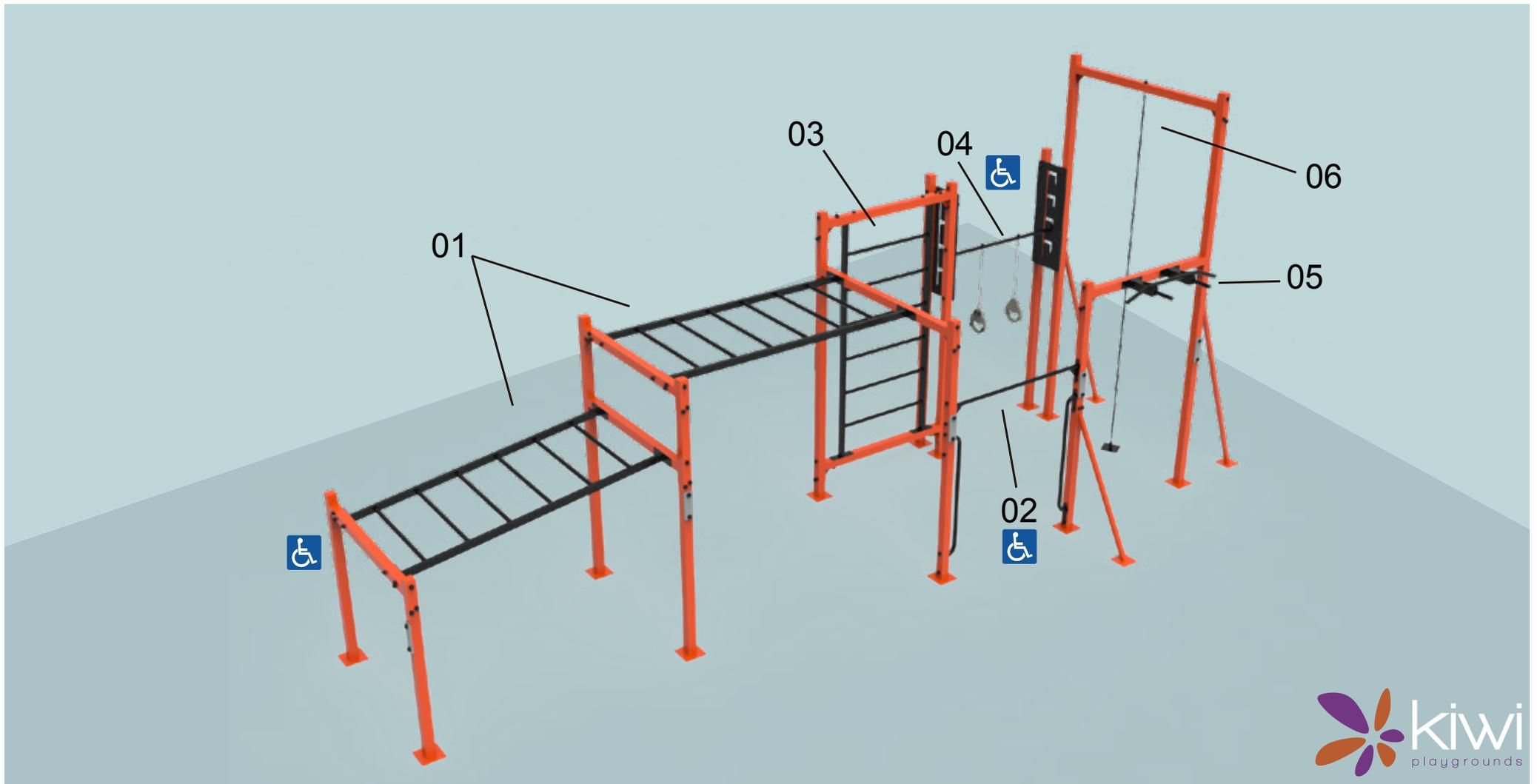
ALZADO



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE	Ref:	CC27
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	"CONJUNTO 27"		Escala:	Nº Hoja 5/6
			Fecha:	29/04/2021



<p>ESCALERA HORIZONTAL</p> <p>01</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalecimiento de los músculos de tronco, brazos y antebrazos.</p> <p>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.</p>	<p>BARRA SIMPLE</p> <p>02</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.</p> <p>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.</p>	<p>ESPALDERA</p> <p>03</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar ejercicios de flexibilidad.</p> <p>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.</p>	<p>PÓRTICO DE ANILLAS</p> <p>04</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen la musculación de hombros, brazos, antebrazos y espalda.</p> <p>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.</p>	<p>BARRAS DE DOMINADAS</p> <p>05</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de progresiva dificultad que fortalecen los músculos de la espalda, el tronco los brazos y los hombros.</p> <p>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.</p>	<p>CUERDA DE ESCALAR</p> <p>06</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicio de escalada que fortalece las piernas y los músculos del tren superior y favorece la coordinación.</p> <p>USO: Agárrese a la cuerda con ambas manos y reténgala cruzando los pies. Tire con los brazos y vuelva a retener la cuerda con los pies. Continúe hasta llegar al objetivo.</p>
--	--	---	--	--	--	---	--	--	---	--	--