

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: EC02

BARRA DOMINADAS

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 2,1 m

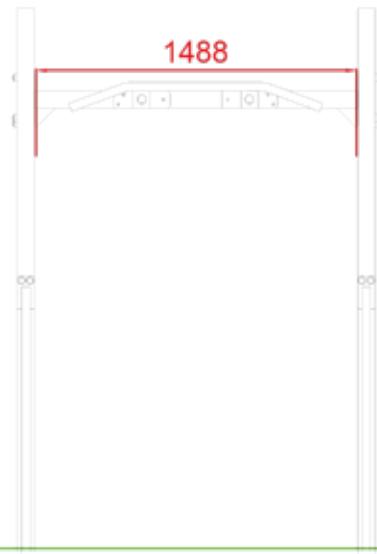
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

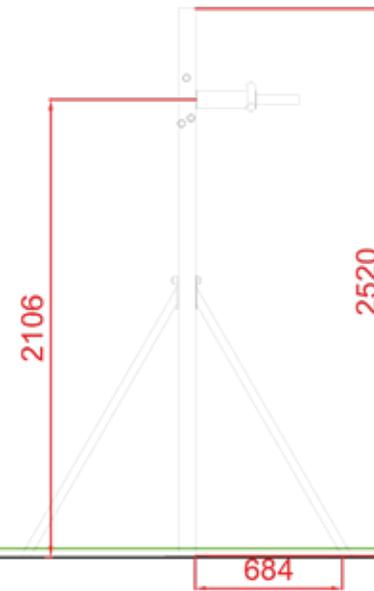
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

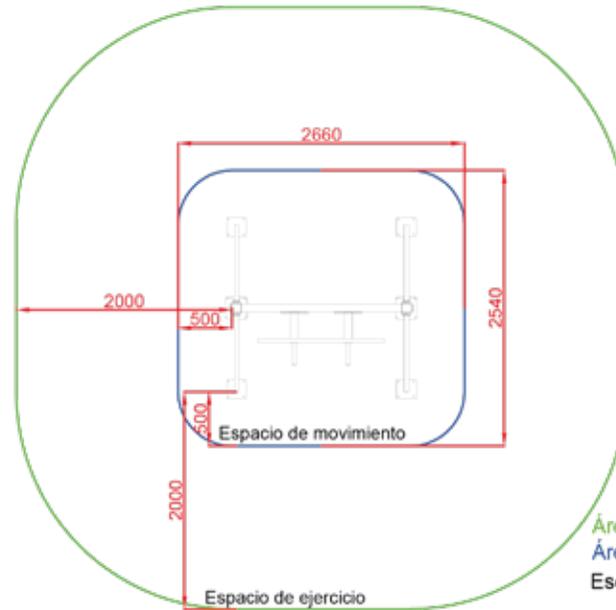
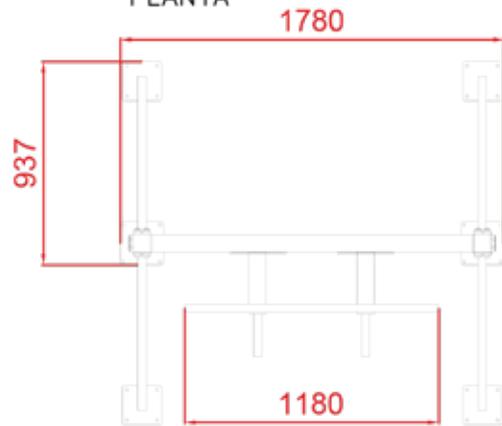
ALZADO



PERFIL



PLANTA



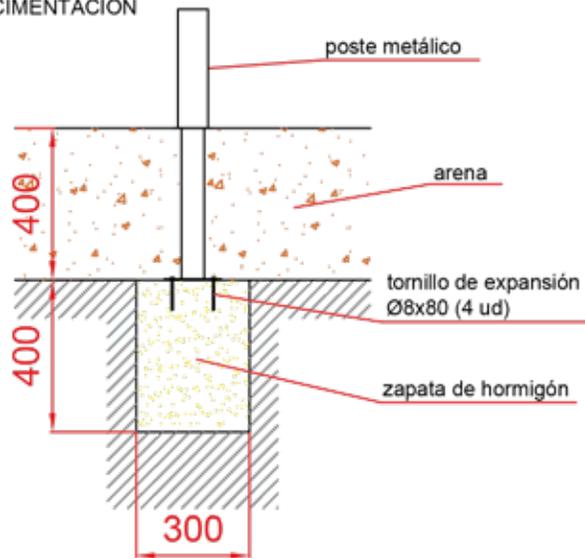
Área Movimiento: 27,92 m²
 Área Ejercicio: 6,54 m²
 Escala 1:2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref:	EC02	
Revisado				Escala:	Hoja:	2/5
Aprobado						
Descripción:			Fecha:	27/06/2019		
BARRA DOMINADAS						

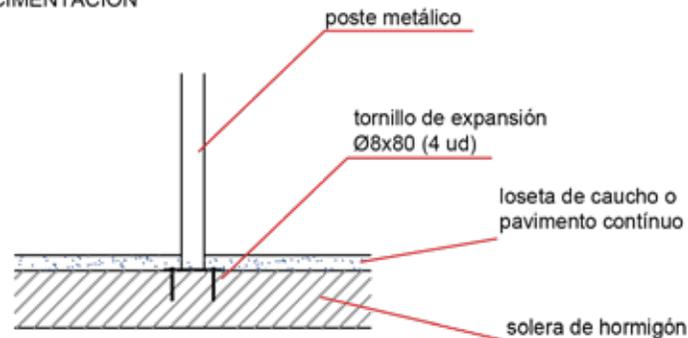


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

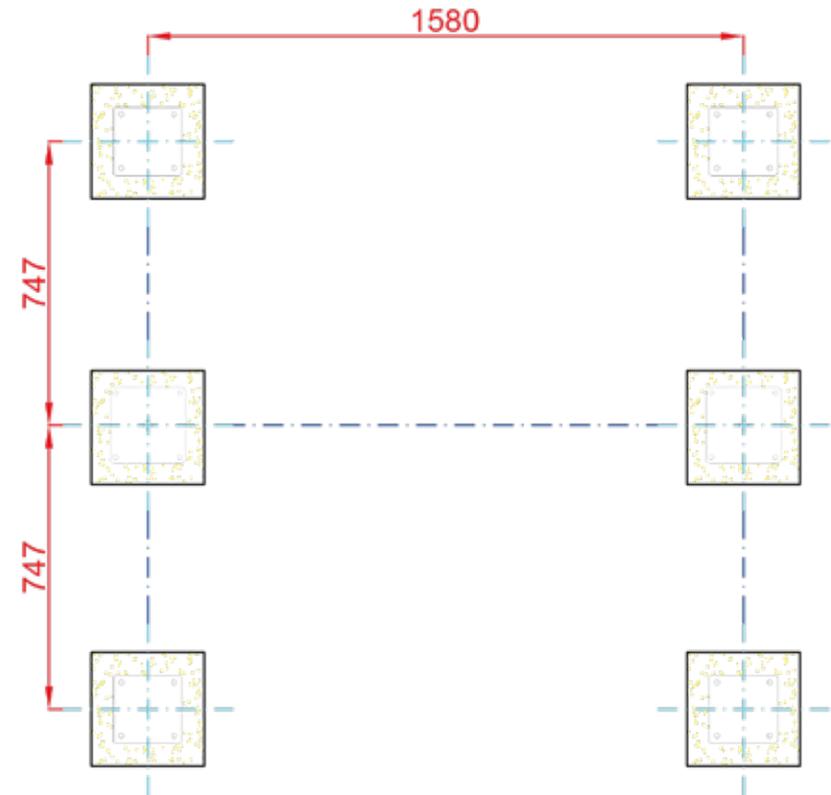


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

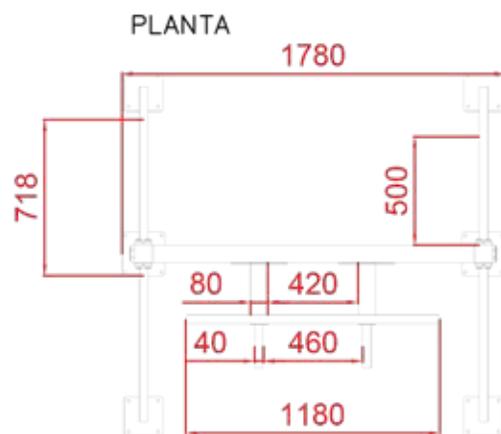
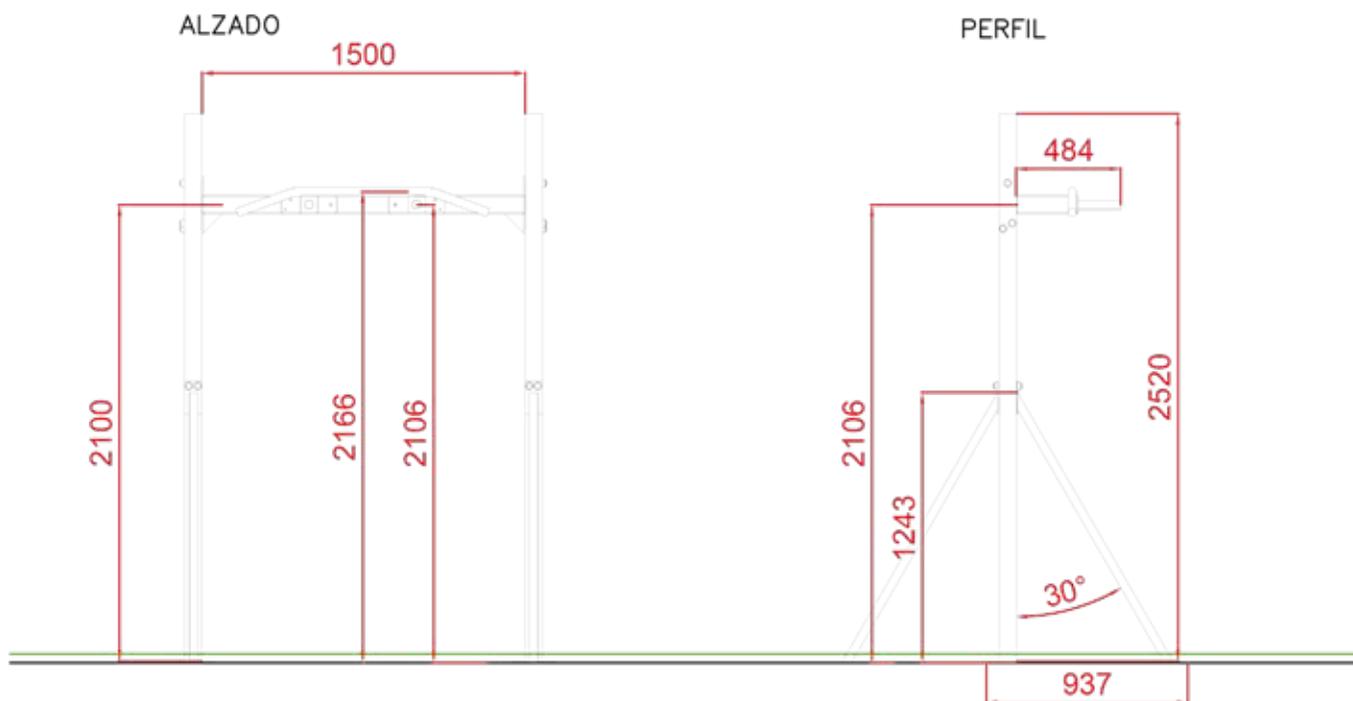


DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: EC02
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRA DOMINADAS		Escala:	Hoja: 3/5
			Fecha:	27/06/2019



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: EC02
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRA DOMINADAS		Escala:	Hoja: 4/5
			Fecha:	27/06/2019

01



**BARRAS DE
DOMINADAS**
01



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.