

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: EC04

BARRA RECTA DOMINADAS

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,40 m

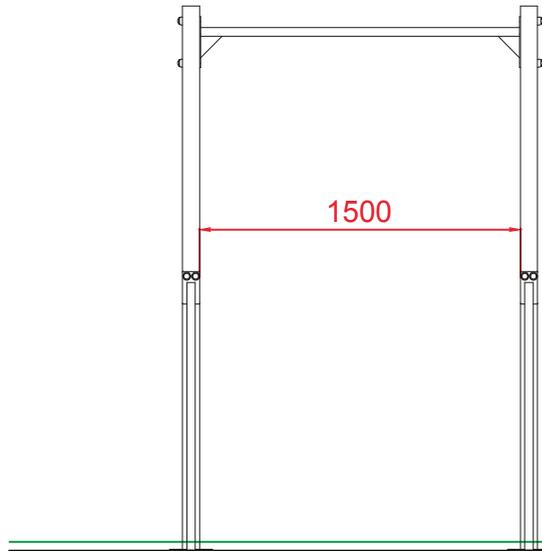
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

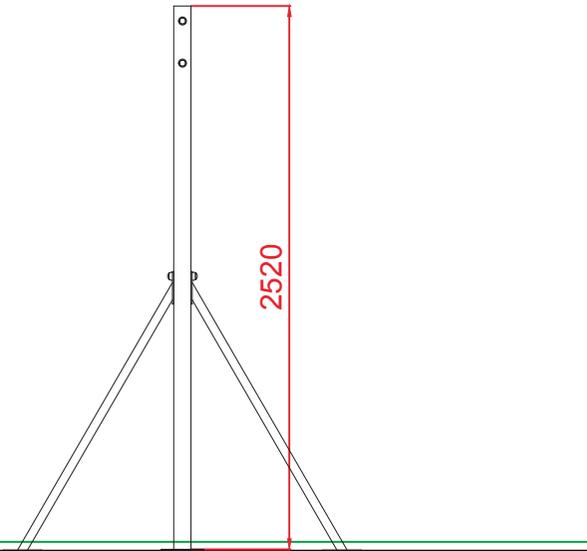
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

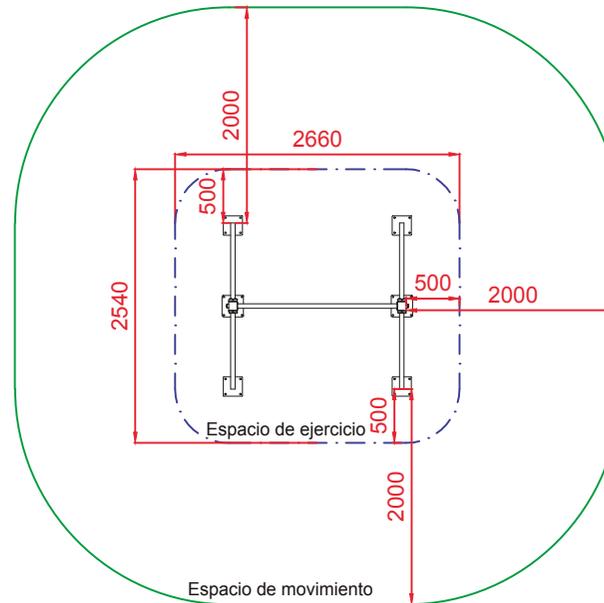
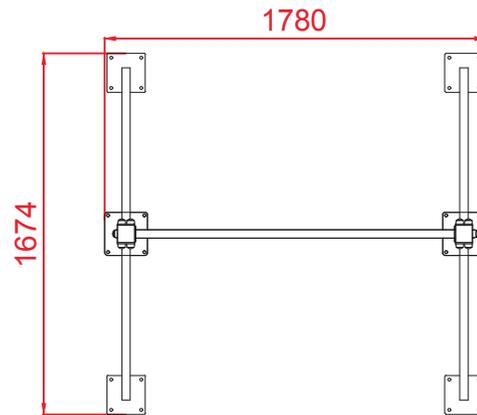
ALZADO



PERFIL



PLANTA



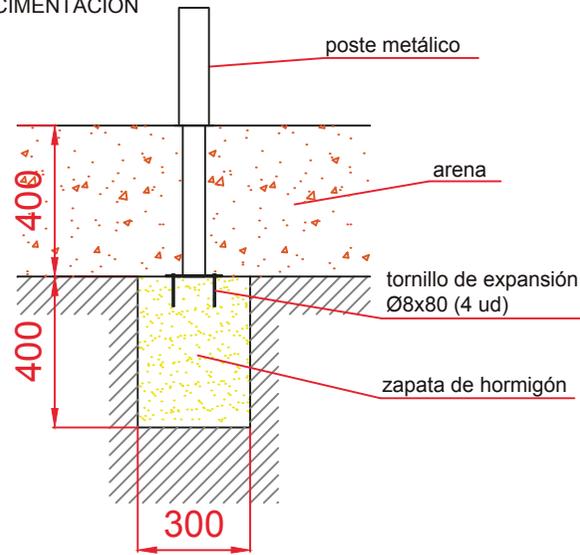
Área Movimiento: 27,92 m2  
 Área Ejercicio: 6,54 m2  
 Escala 1:2

Dibujado		PLANO 1		Ref: EC04
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción:	BARRA RECTA DOMINADAS		Escala:	Hoja: 2/5
			Fecha:	15/07/2019

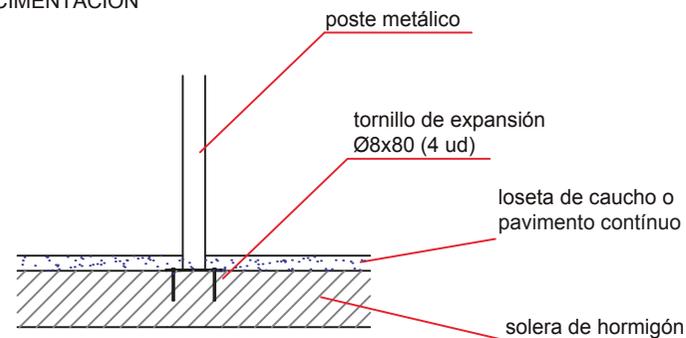


# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

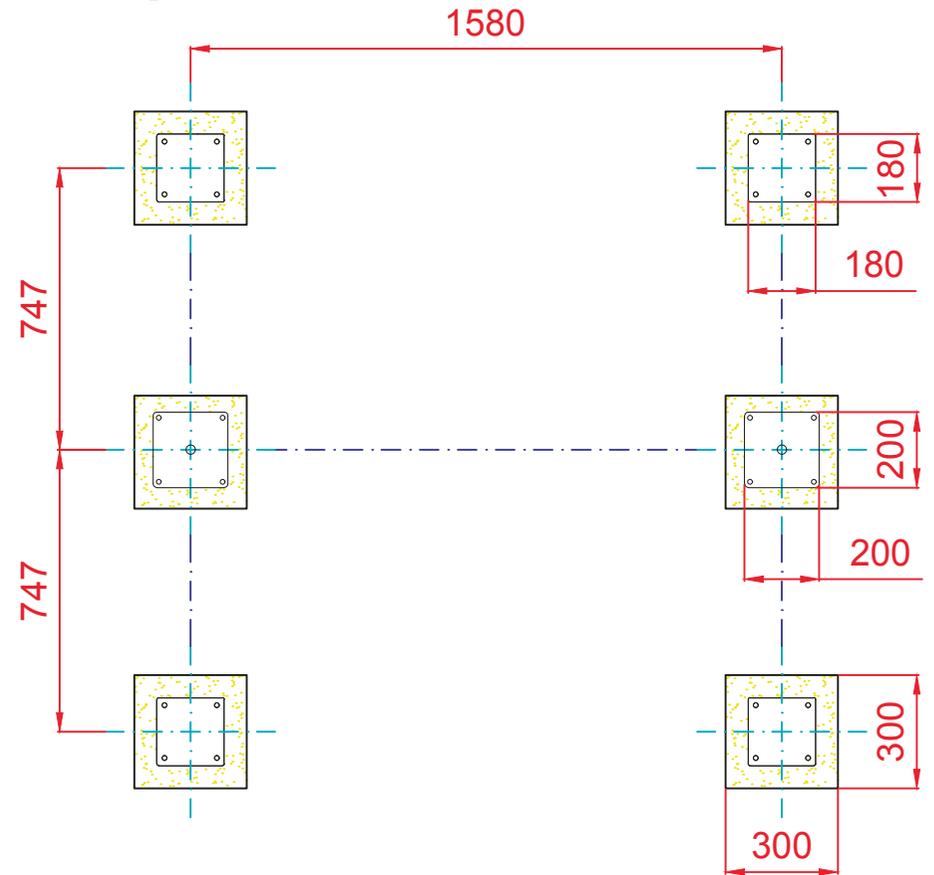


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



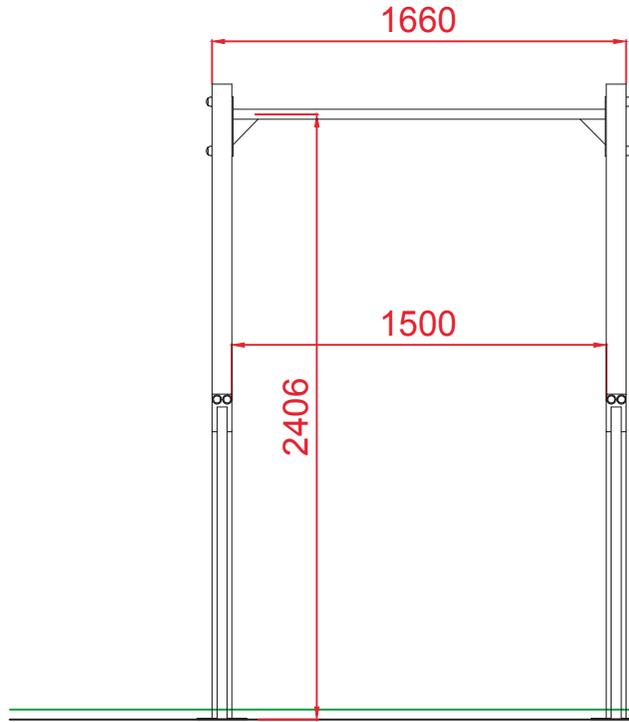
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

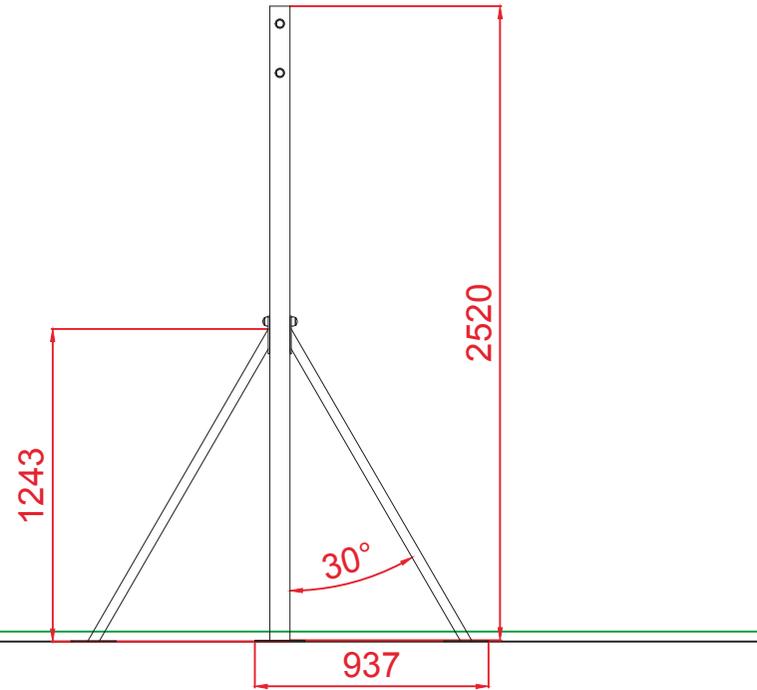


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN Y ANCLAJES		Ref: EC04
Revisado				
Aprobado				
Descripción: BARRA RECTA DOMINADAS		Escala:	Hoja: 3/5	
		Fecha: 15/07/2019		

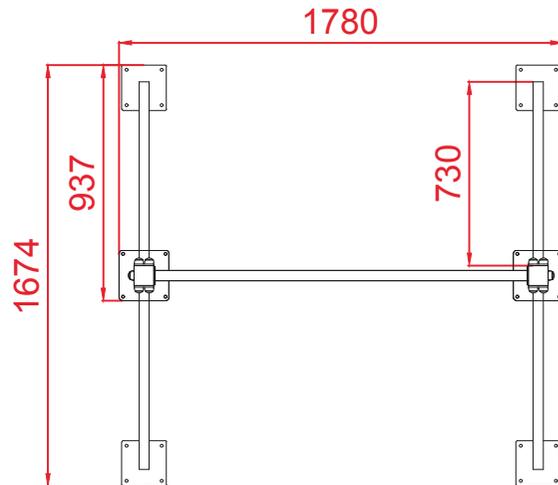
ALZADO



PERFIL

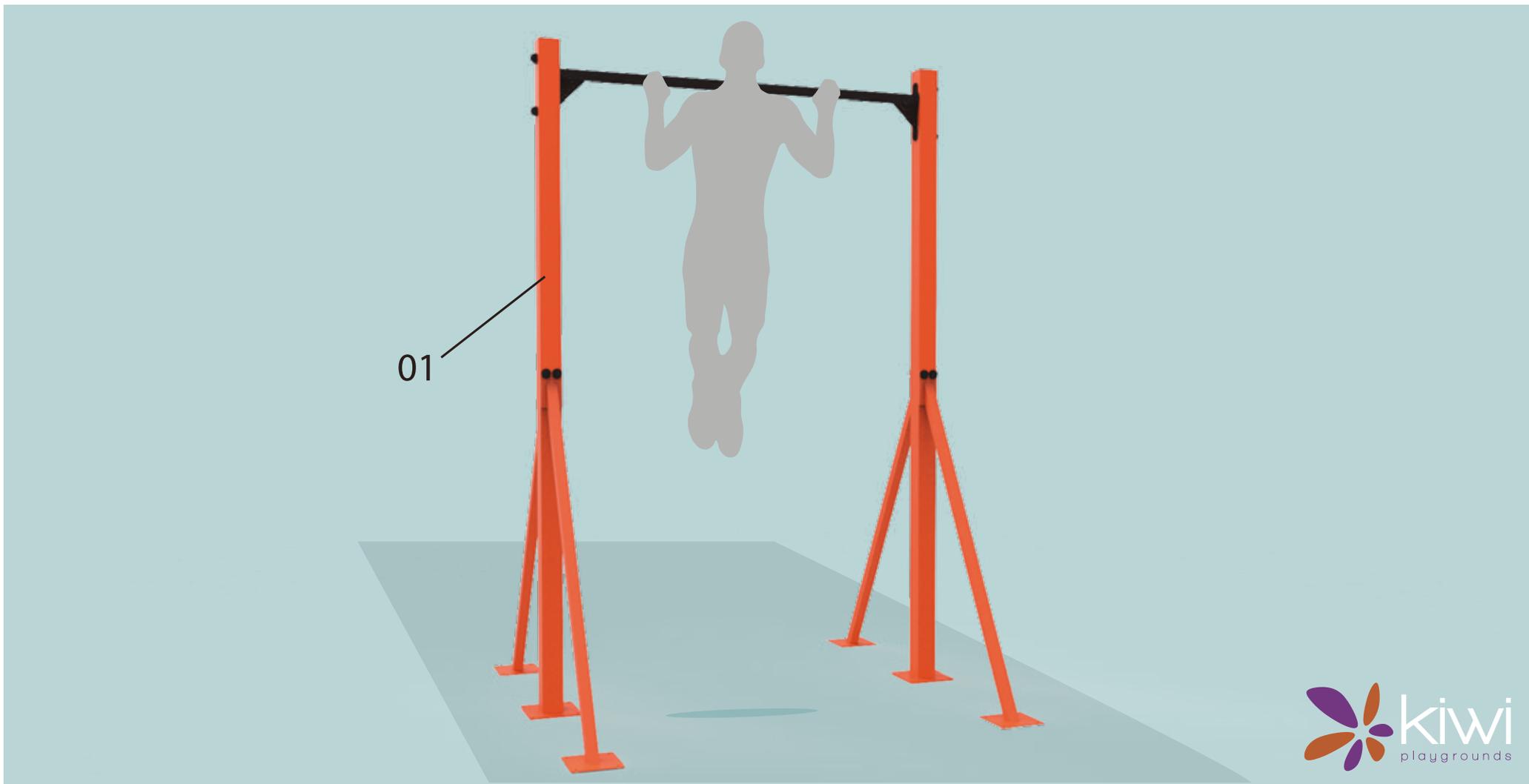


PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref:	EC04
Revisado		VISTAS DE DETALLE			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BARRA RECTA DOMINADAS				4/5	
			Fecha:	15/07/2019	





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