

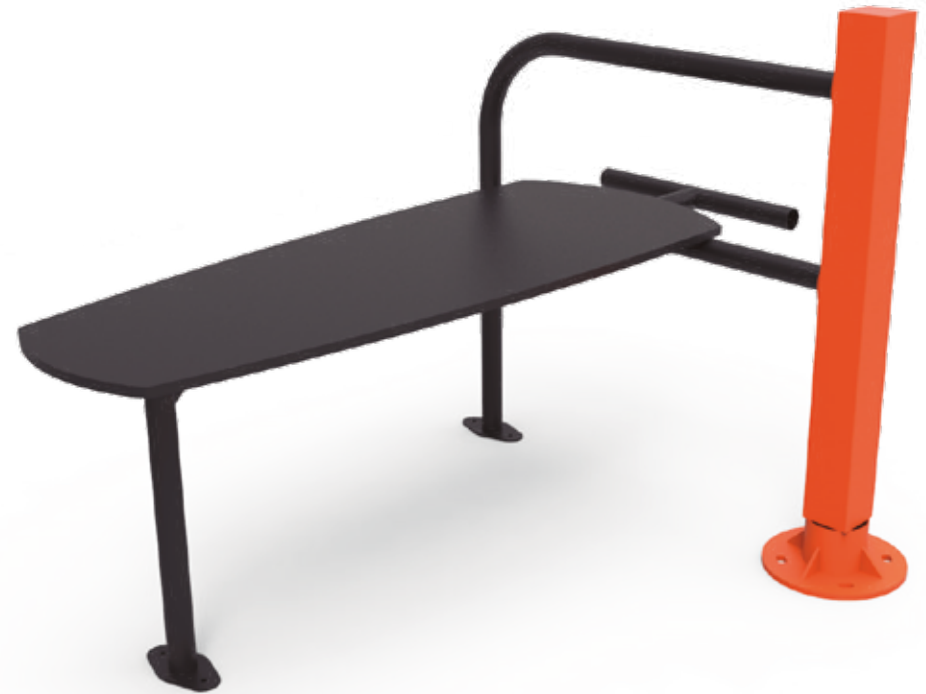
DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC01

Banco abdominales

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 0,5 m

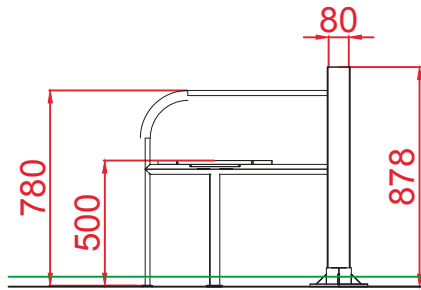
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

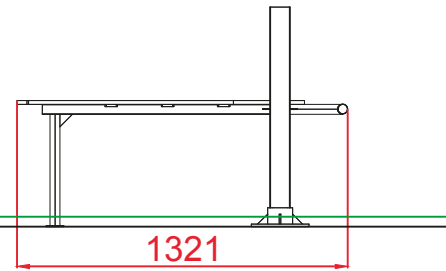
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

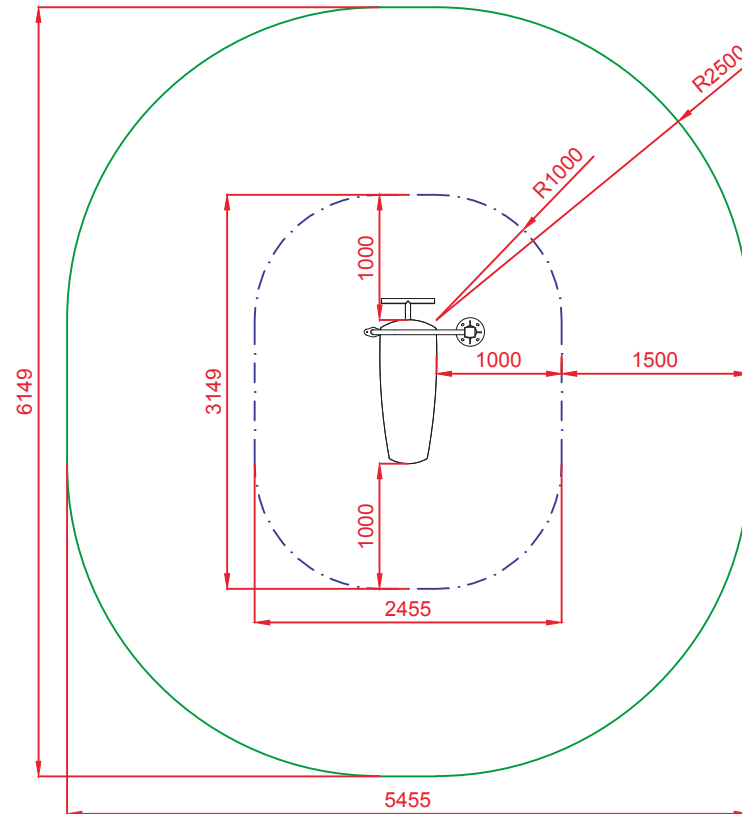
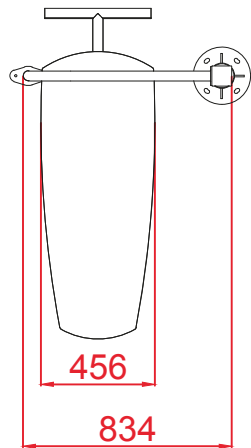
ALZADO



PERFIL



PLANTA



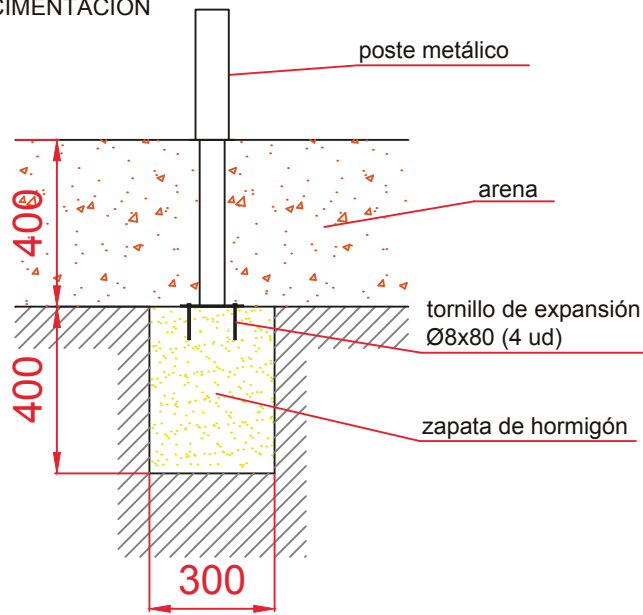
Área Movimiento: 28,18 m²
 Área Ejercicio: 6,87 m²
 Escala 1:2

Dibujado		PLANO 1		Ref:	MC01
Revisado		VISTAS GENERALES			
Aprobado					
Descripción:		Escala:	Hoja:		
BANCO ABDOMINALES			2/5		
		Fecha:	05/07/2019		

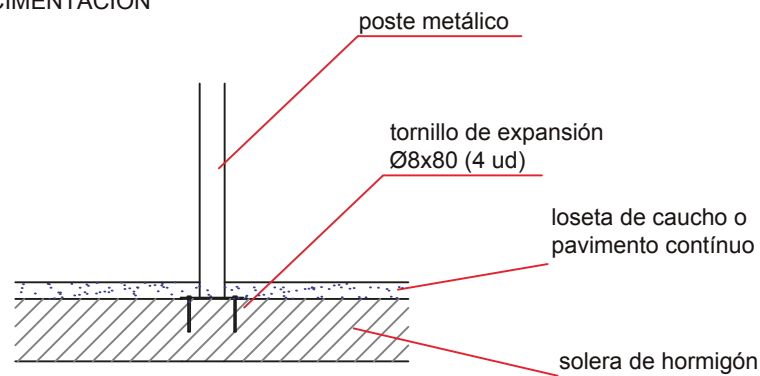


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

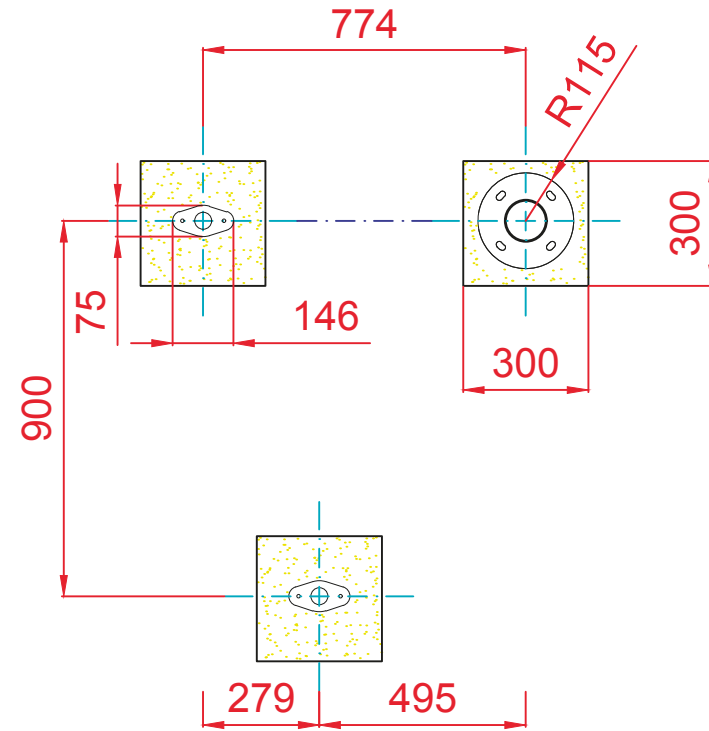


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

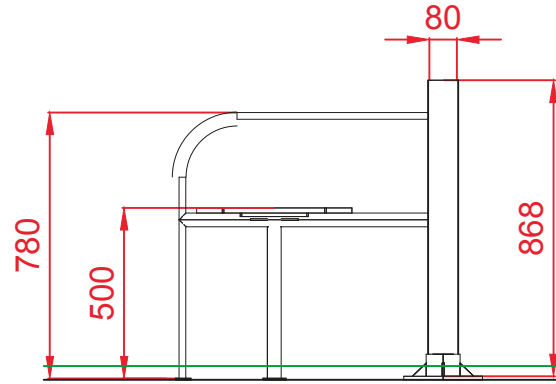
PLANTA



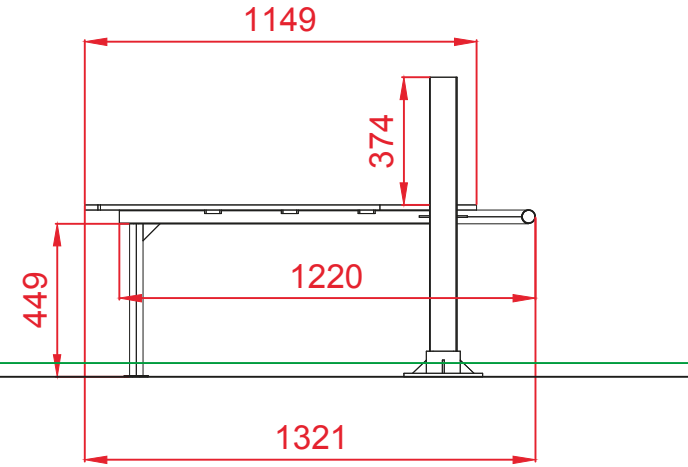
Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción: BANCO ABDOMINALES			Escala:	Hoja: 3/5
			Fecha:	05/07/2019



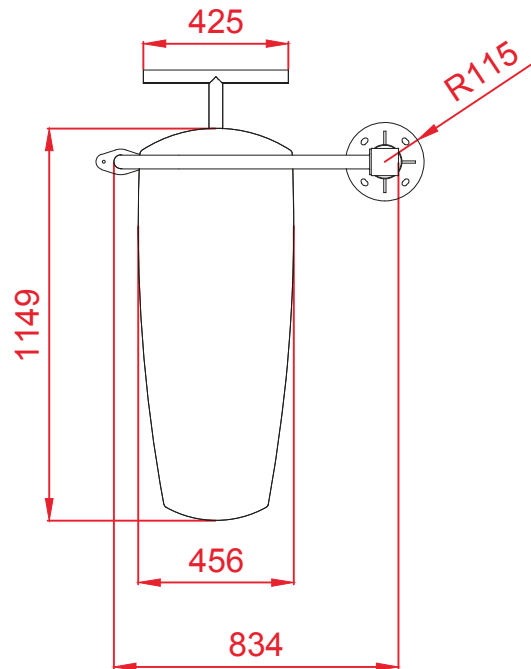
ALZADO



PERFIL

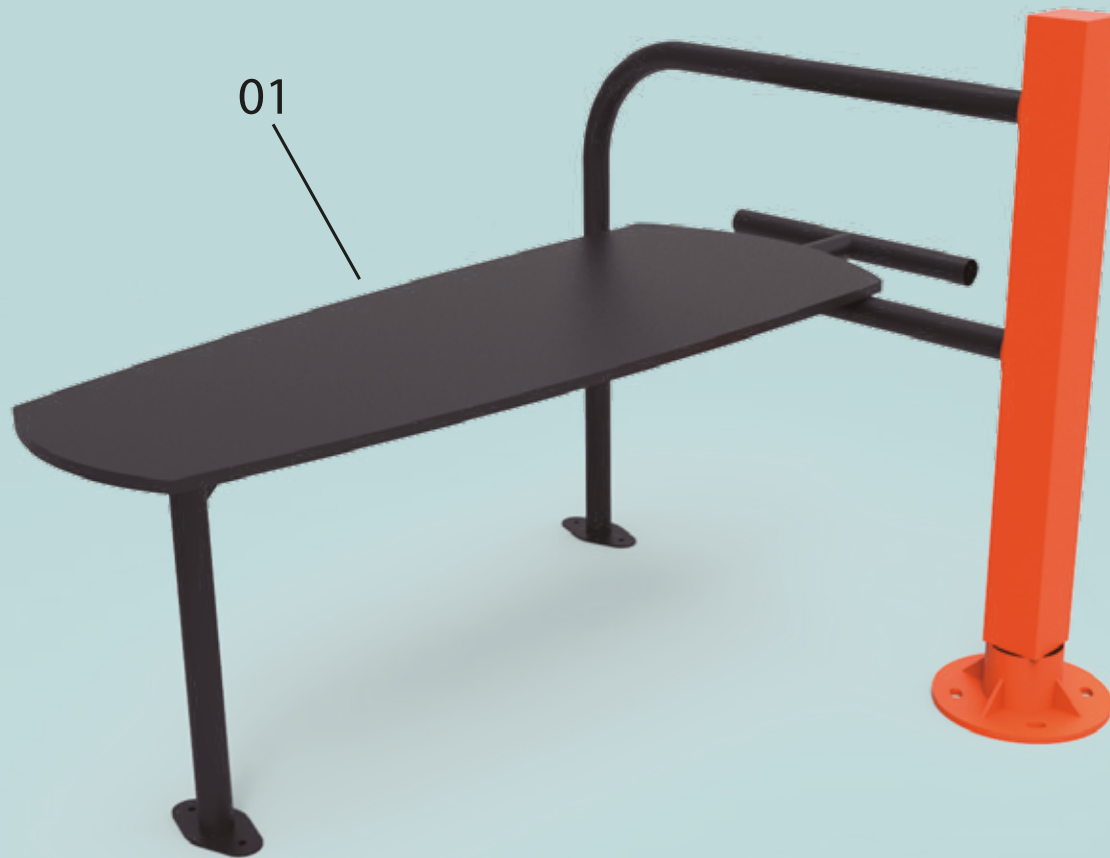


PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref:	MC01
Revisado		VISTAS DE DETALLE			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BANCO ABDOMINALES				4/5	
			Fecha:	05/07/2019	





BANCO ABDOMINALES

01



FUNCIÓN: Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen.

USO: Tumbado boca arriba en ambas posiciones. En la primera, cogiendo la barra con las manos, las piernas extendidas o semiflexionadas y toda la espalda apoyada sobre el banco, elevar piernas y cadera.

En la segunda, con las piernas flexionadas y los pies en los apoyos y las manos en la nuca, levantar el tronco hacia las rodillas.