

# 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

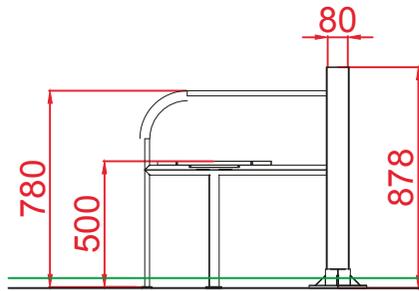
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

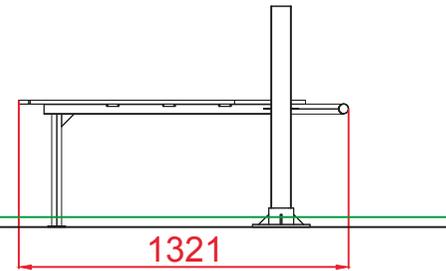
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

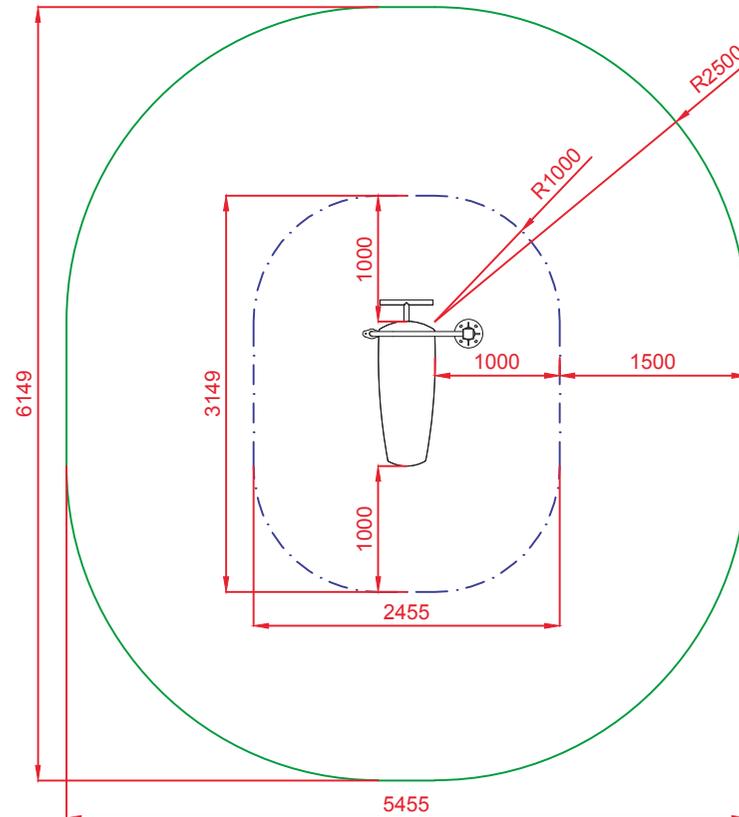
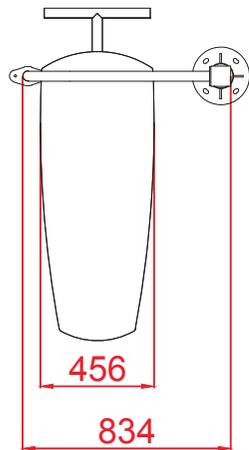
ALZADO



PERFIL



PLANTA



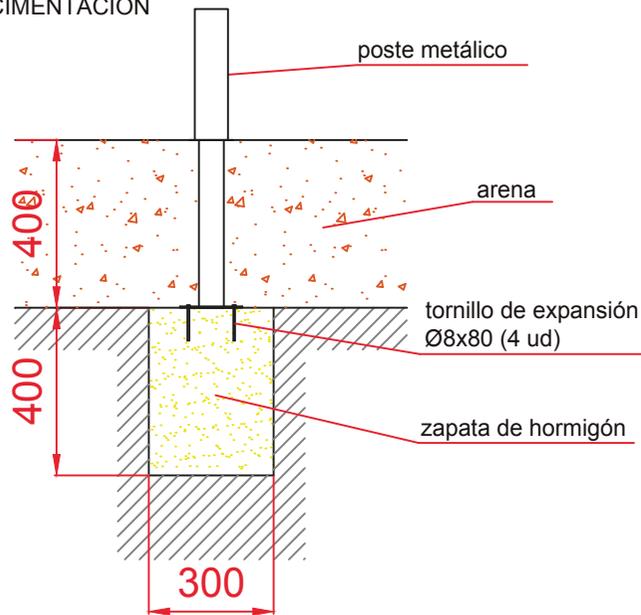
Área Movimiento: 28,18 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 6,87 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

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

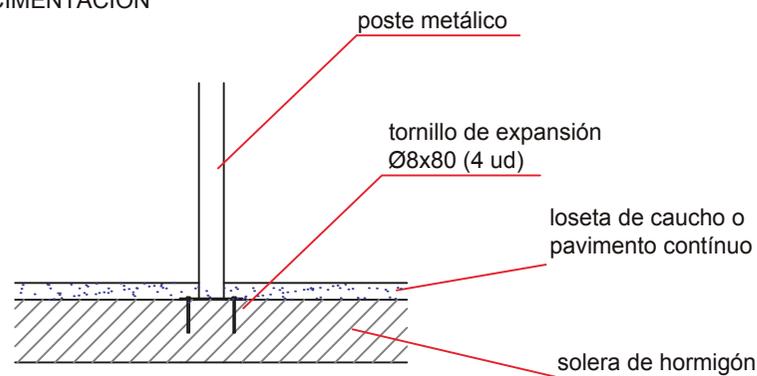


# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

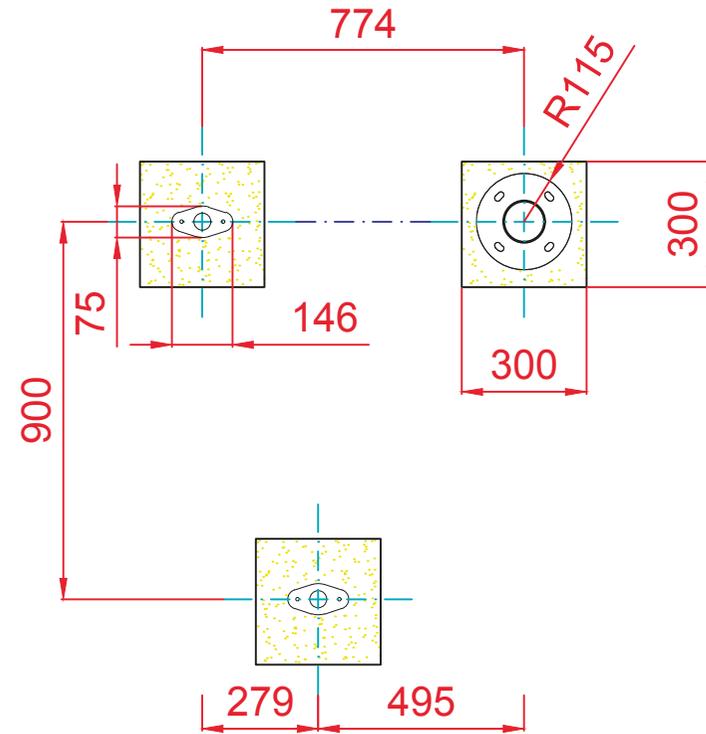


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

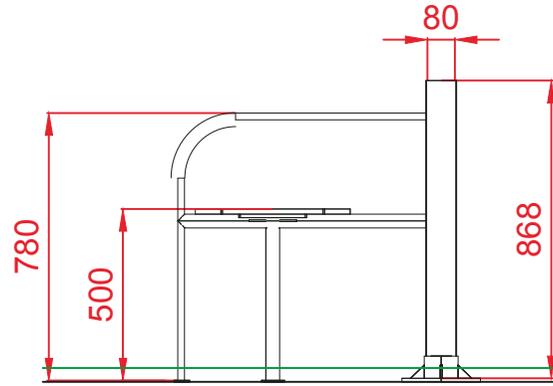
PLANTA



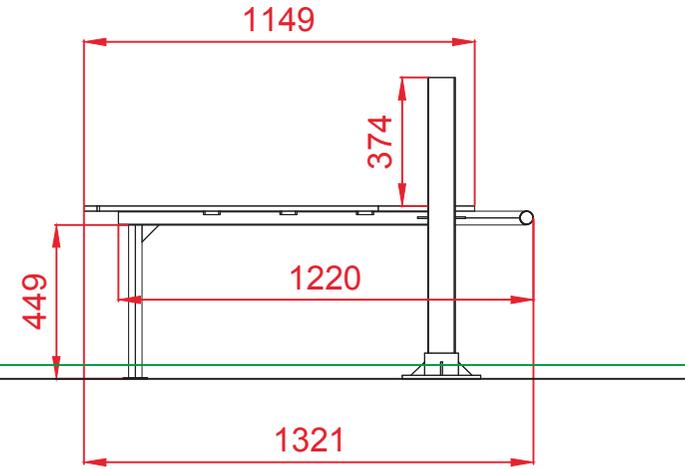
Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BANCO ABDOMINALES			3/5	
		Fecha:	05/07/2019	



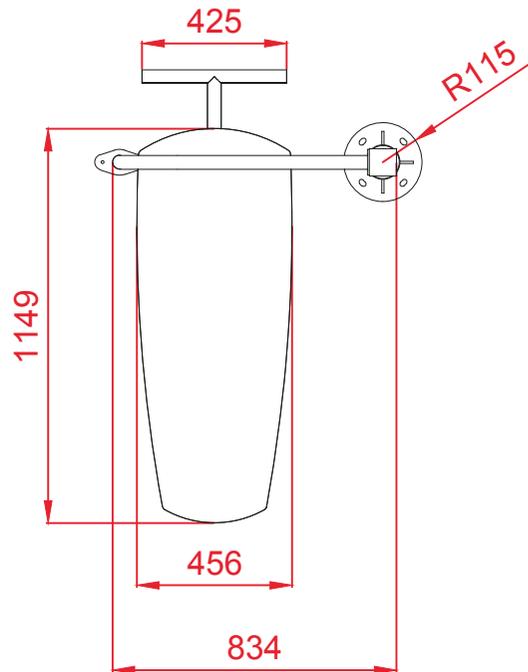
### ALZADO



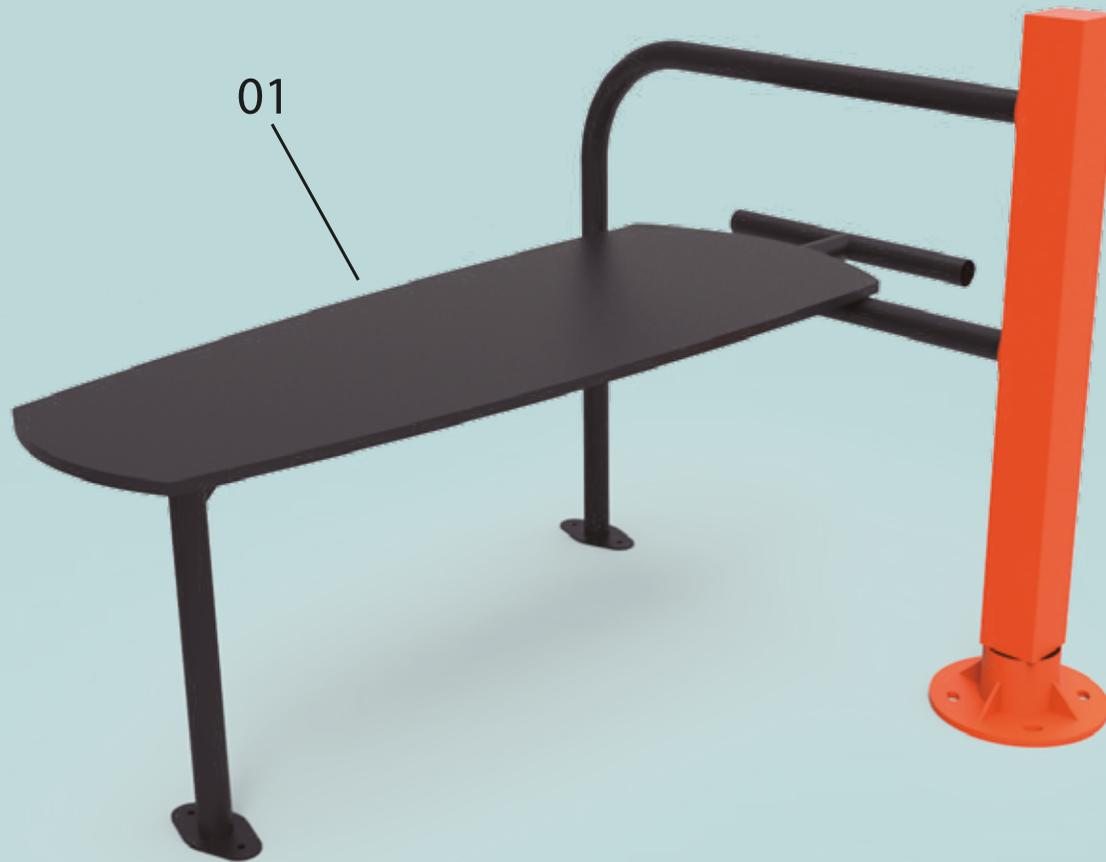
### PERFIL



### PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: MC01
Revisado				
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.