

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC05

Barra 600

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 0,60 m

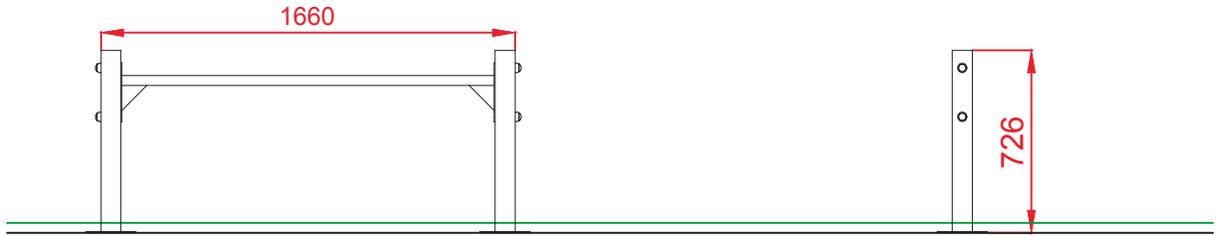
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

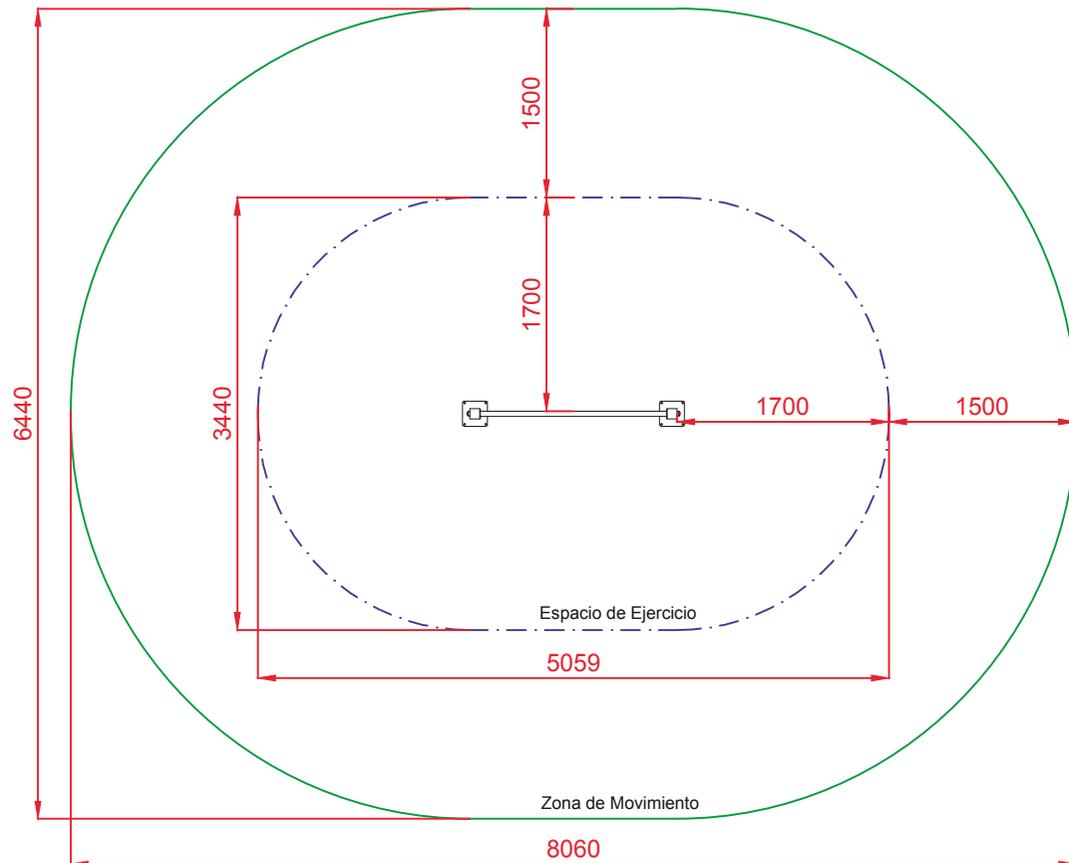
1 usuario

ALZADO



PERFIL

PLANTA



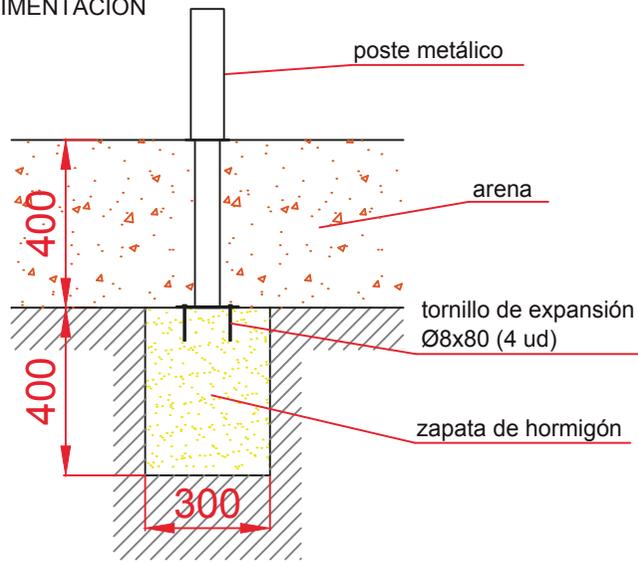
Área Movimiento: 43,12 m²
 Área Ejercicio: 14,93 m²
 Escala 1:2

| | | | | |
|---------------------------|--|-----------------------------|--------------|-----------|
| Dibujado | | PLANO 1 VISTAS GENERALES | | Ref: MC05 |
| Revisado | | | | |
| Aprobado | | | | |
| Descripción: BARRA 600 | | Escala: | Hoja: 2/5 | |
| | | Fecha: 09/07/2019 | | |

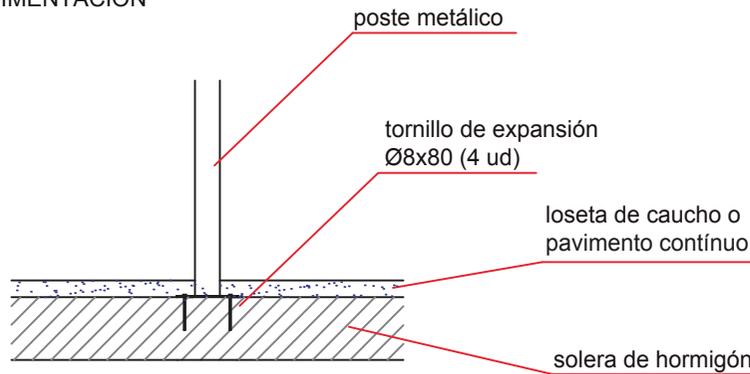


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

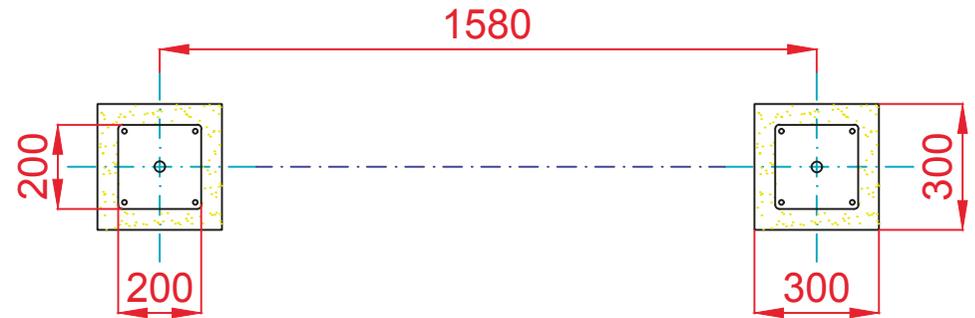


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



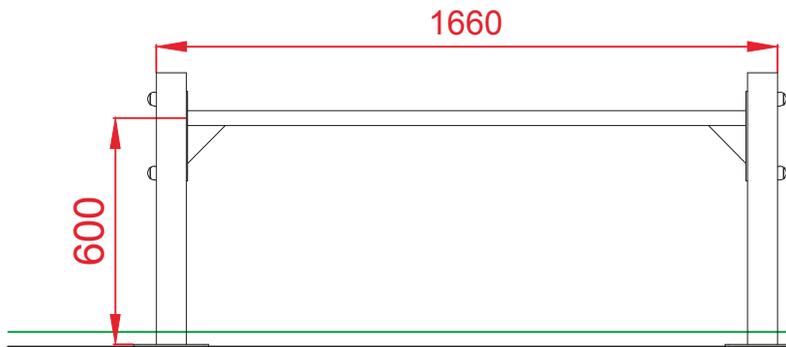
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

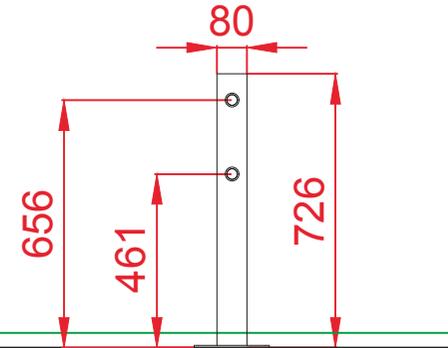


| | | | | |
|--------------|-----------|------------------------|---------|---|
| Dibujado | | PLANO 2 CIMENTACIÓN | | Ref: MC05 |
| Revisado | | | |  |
| Aprobado | | | | |
| Descripción: | BARRA 600 | | Escala: | Hoja: 3/5 |
| | | | Fecha: | 09/07/2019 |

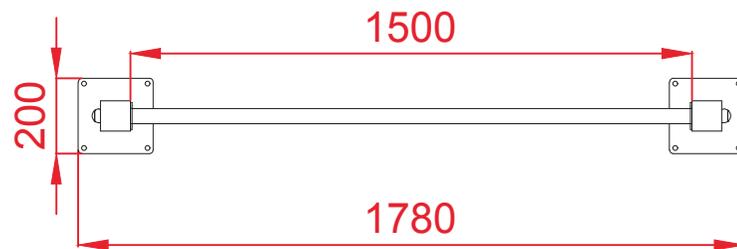
ALZADO



PERFIL

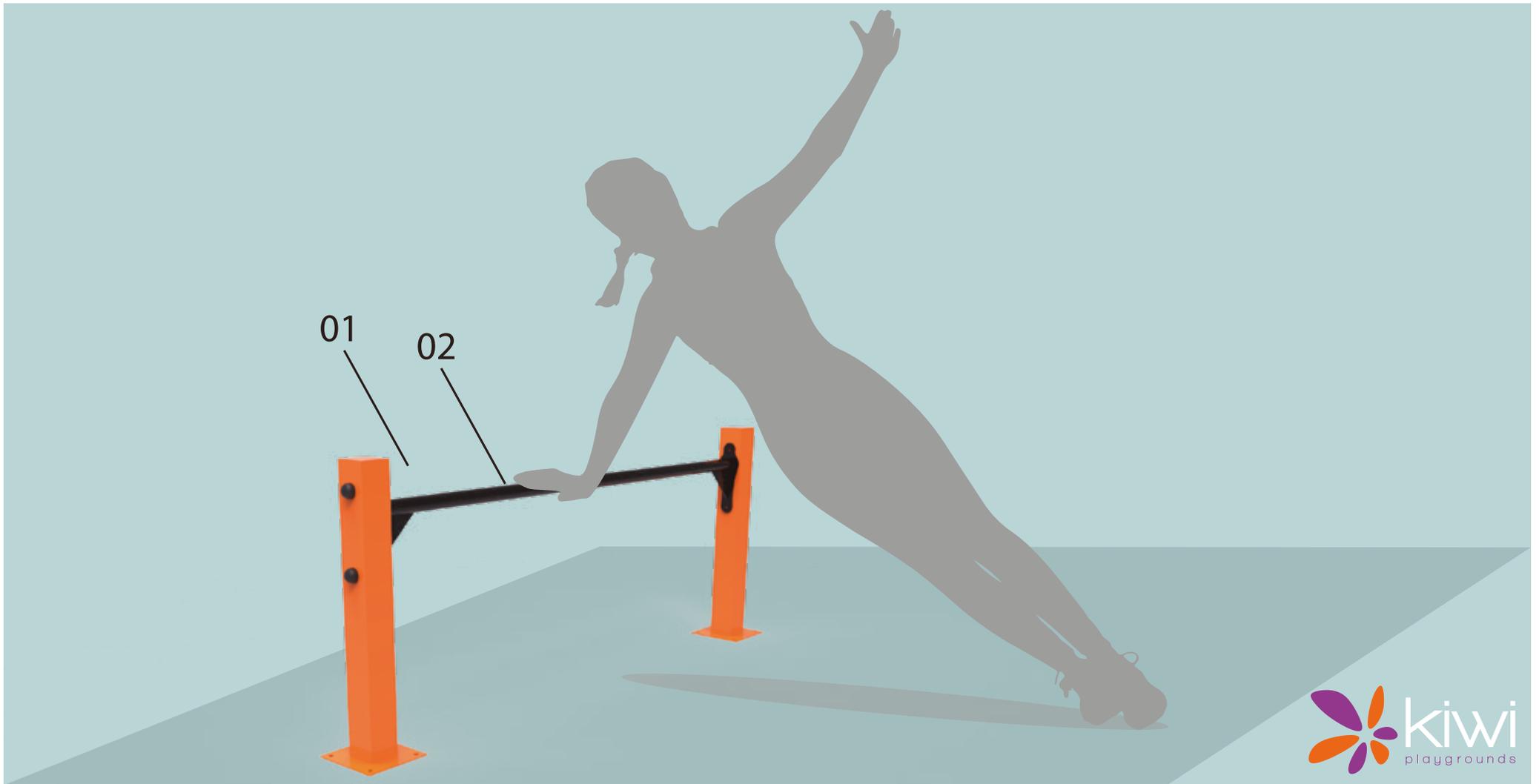


PLANTA



| | | | | | |
|--------------|--|-------------------|---------|------------|------|
| Dibujado | | PLANO 3 | | Ref: | MC05 |
| Revisado | | VISTAS DE DETALLE | | | |
| Aprobado | | | | | |
| Descripción: | | | Escala: | Hoja: | |
| BARRA 600 | | | | 4/5 | |
| | | | Fecha: | 09/07/2019 | |





BARRA 600

01



FUNCIÓN: Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del tren inferior.

USO: Iniciar el movimiento tomando impulso mediante flexión de rodilla para saltar la barra. Puede realizarse de frente o en paralelo.

BARRA 600

02



FUNCIÓN: Ejercicios para fortalecer los músculos de los brazos y pecho, principalmente.

USO: Con los brazos estirados, y las manos agarrando la barra a la altura del pecho, elevar el tronco, manteniendo los pies en el suelo. Flexionar los codos hasta que el pecho toque la barra o los codos alcancen la flexión de 90°.