

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC12

Barras Progresivas

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 0,90 m

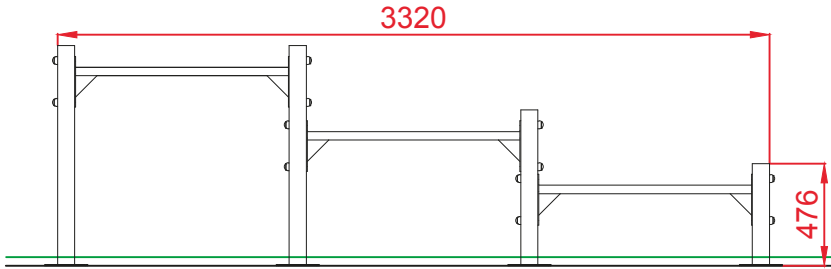
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

3 usuarios, 1 por ejercicio

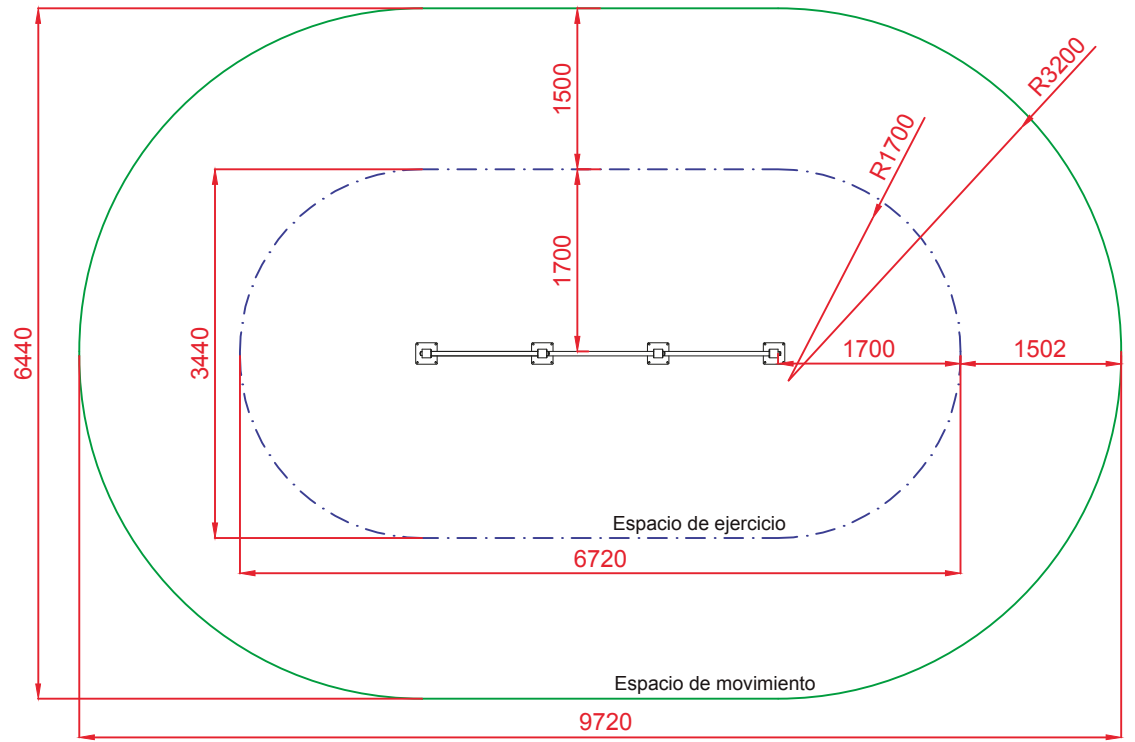
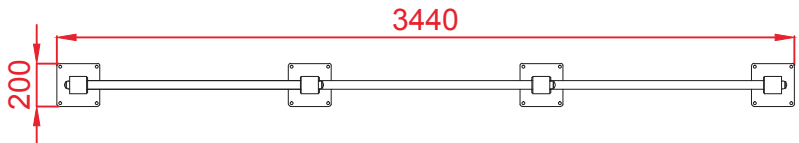
ALZADO




PERFIL



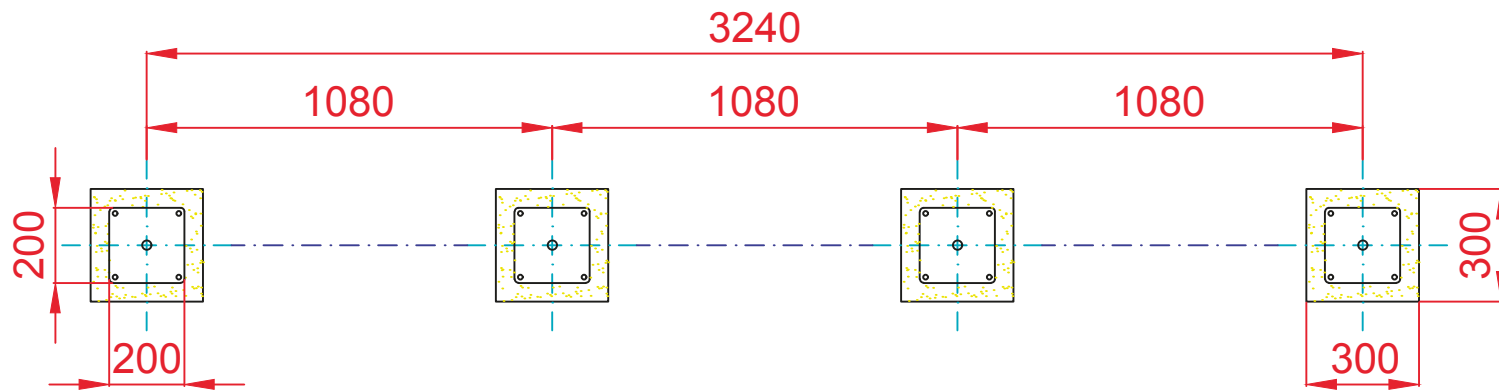
PLANTA



Área Movimiento: 53,81 m2
 Área Ejercicio: 20,64 m2
 Escala 1:2

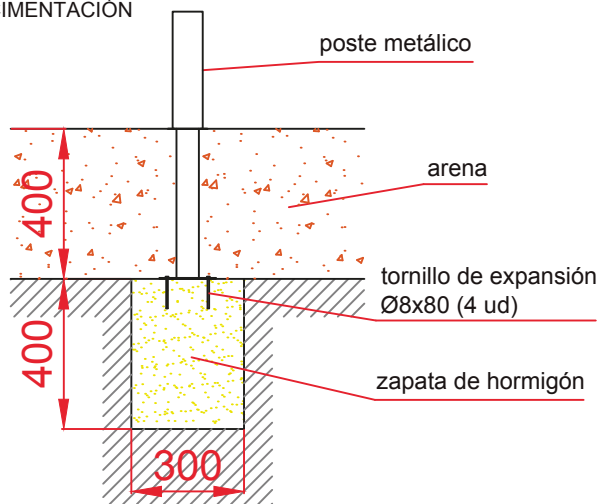
Dibujado		PLANO 1		Ref: MC12
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS			2/5	
		Fecha: 11/07/2019		

PLANTA

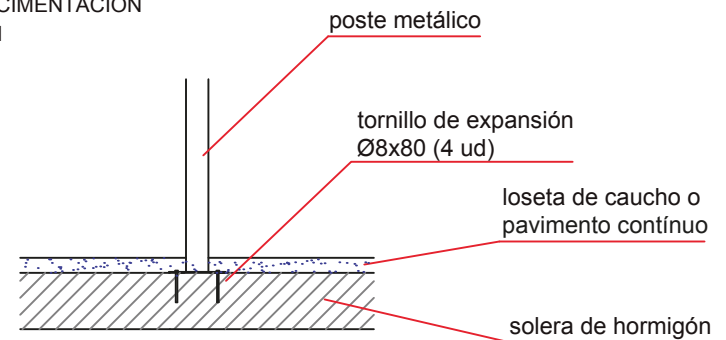


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

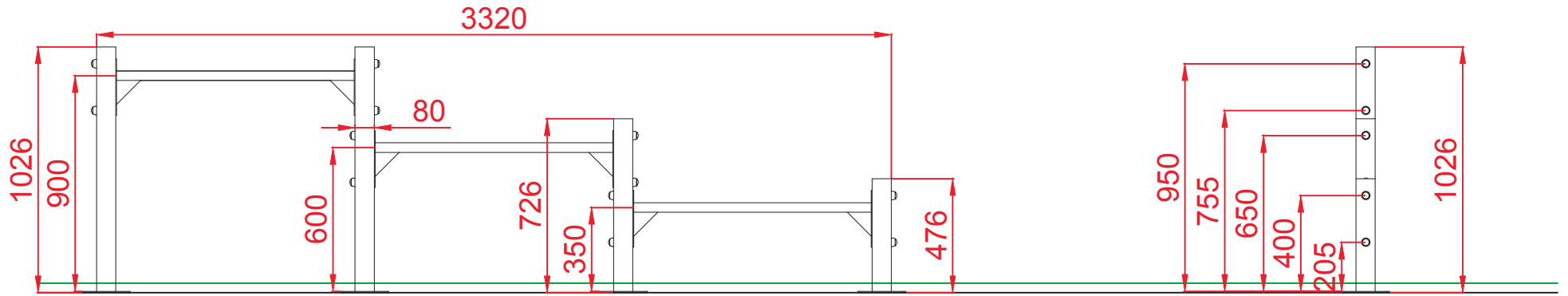


DETALLE DE ANCLAJE

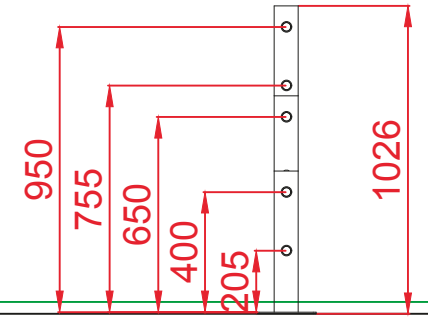
Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS			3/5	
		Fecha:	11/07/2019	



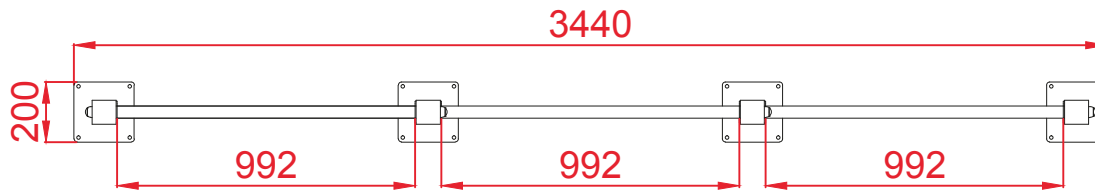
ALZADO




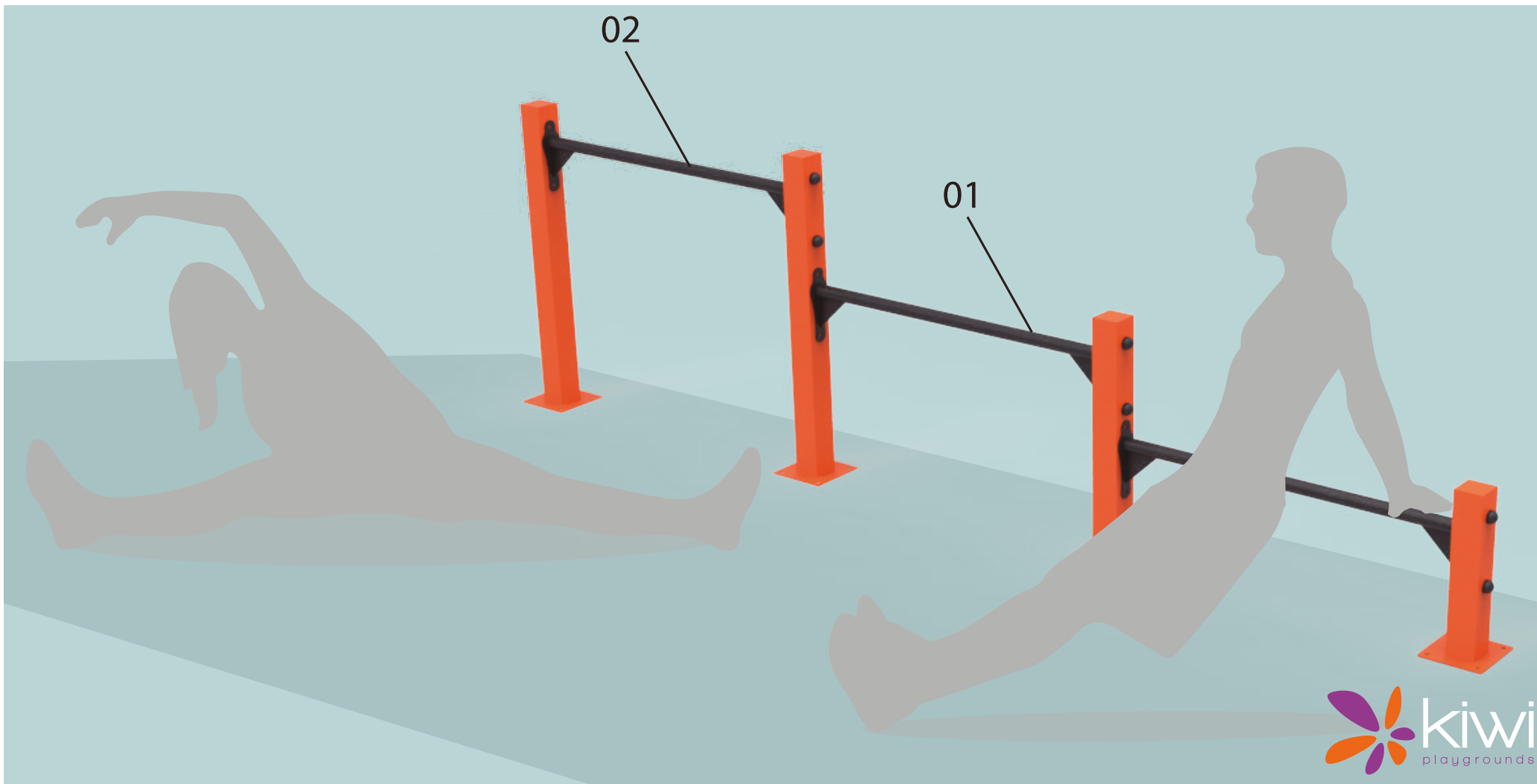
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref: MC12
Revisado		VISTAS DE DETALLE		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS			4/5	
		Fecha: 11/07/2019		



BARRA SIMPLE

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 SIMPLE

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°.