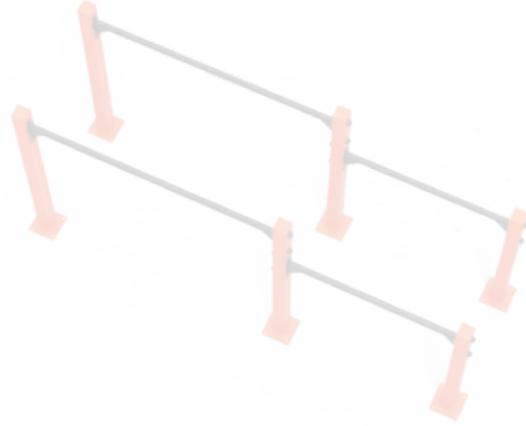


# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC13

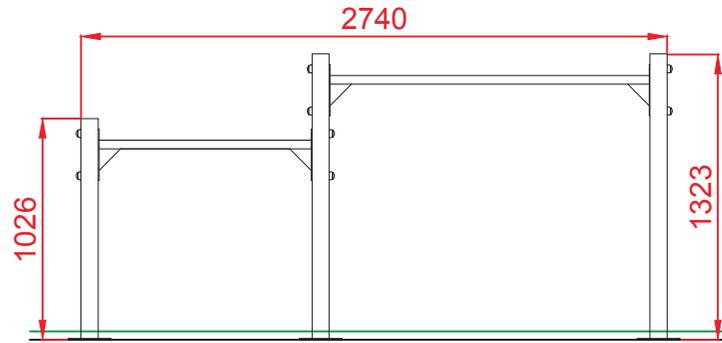
Barras Progresivas 2

EN-UNE 16630

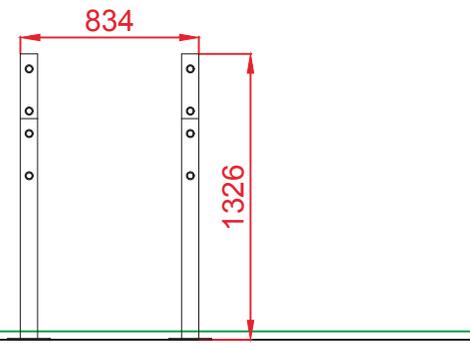


Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,40 m de estatura  
Altura libre de caída 1,20 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
1 usuario

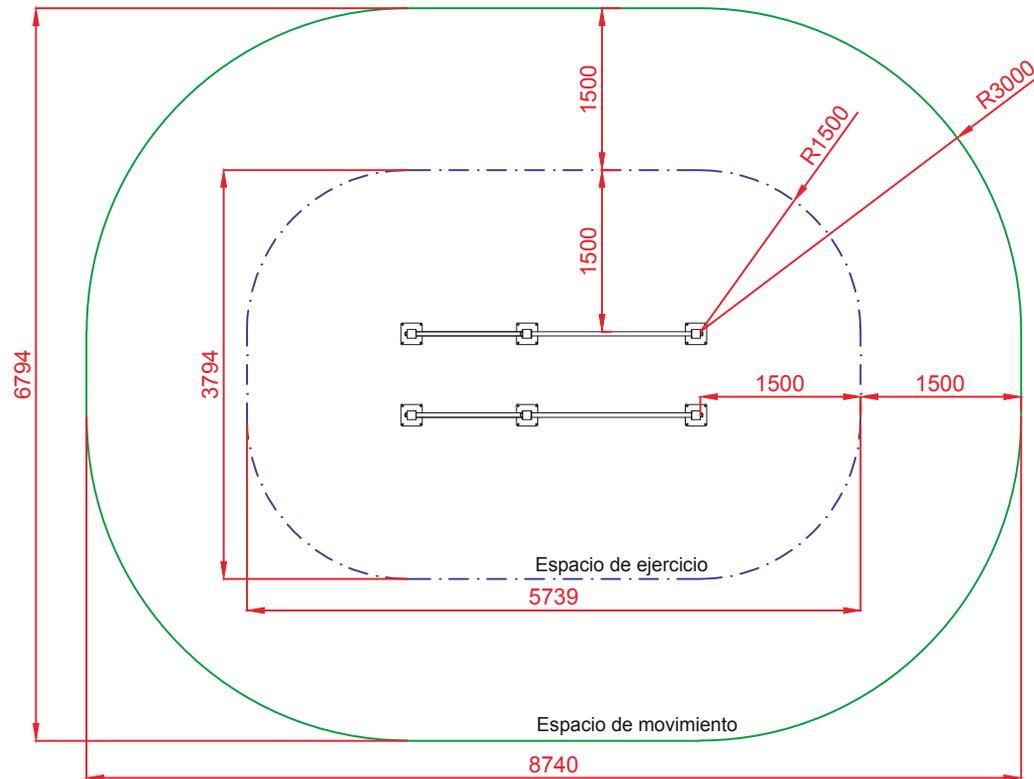
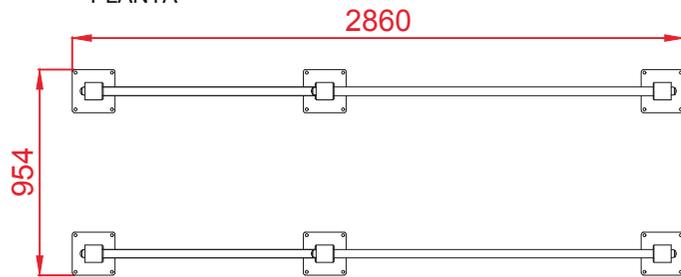
ALZADO



PERFIL



PLANTA



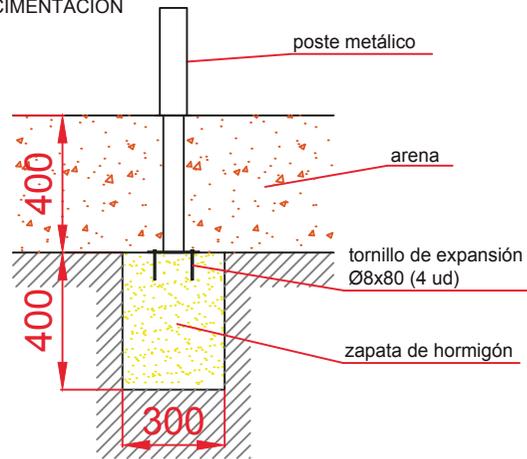
Área Movimiento: 51,65 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 19,84 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref:	MC13
Revisado					
Aprobado					
Descripción:	BARRAS PROGRESIVAS 2		Escala:	Hoja:	2/5
			Fecha:	11/07/2019	

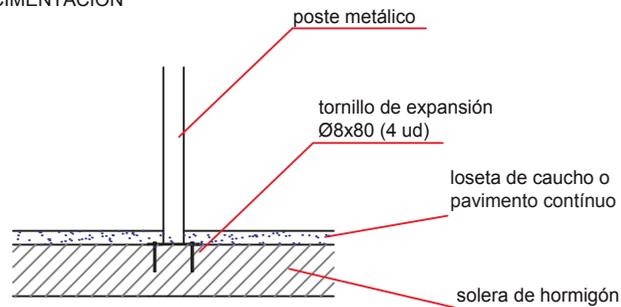


# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

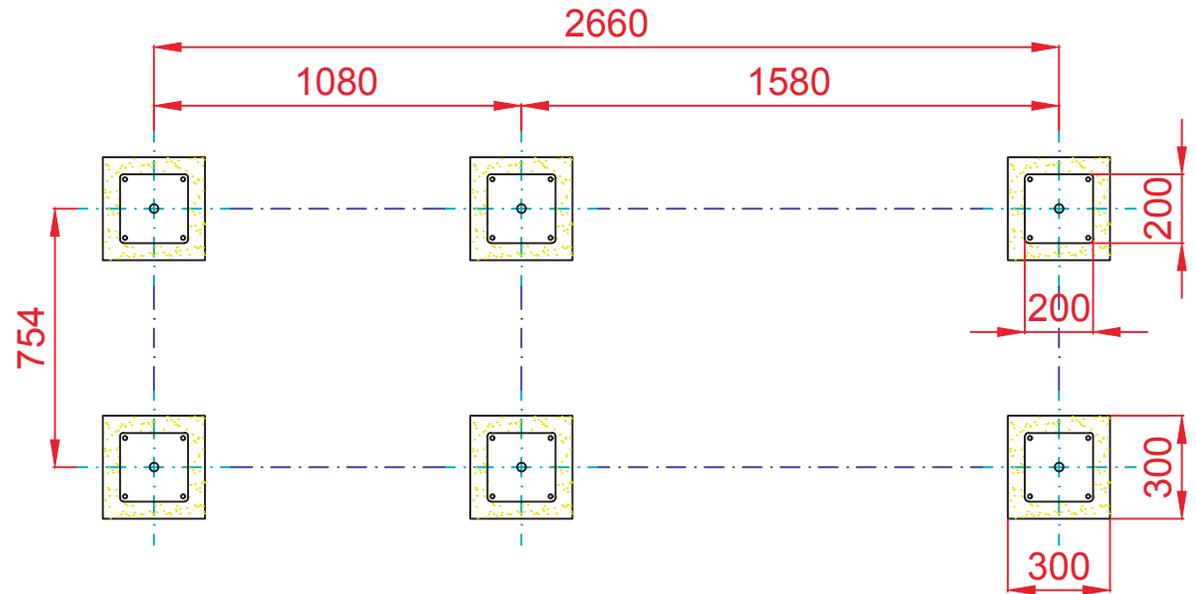


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

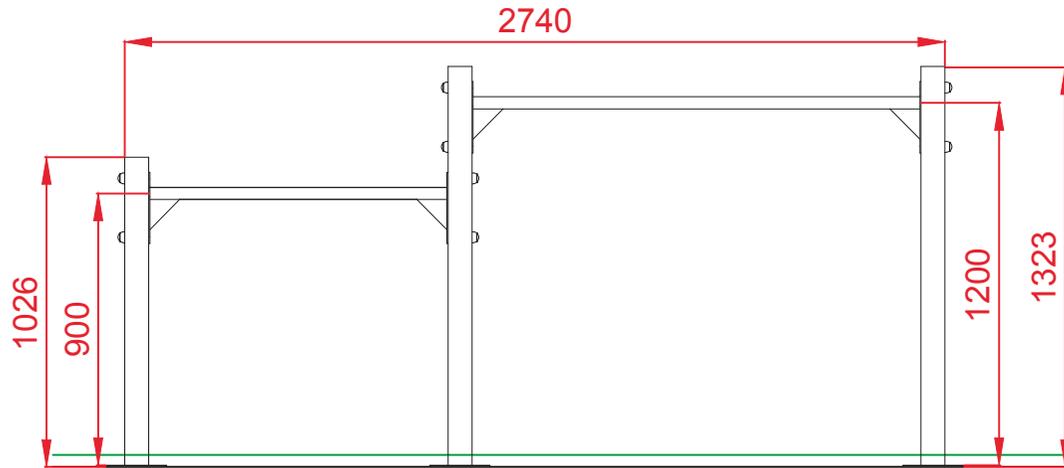
PLANTA



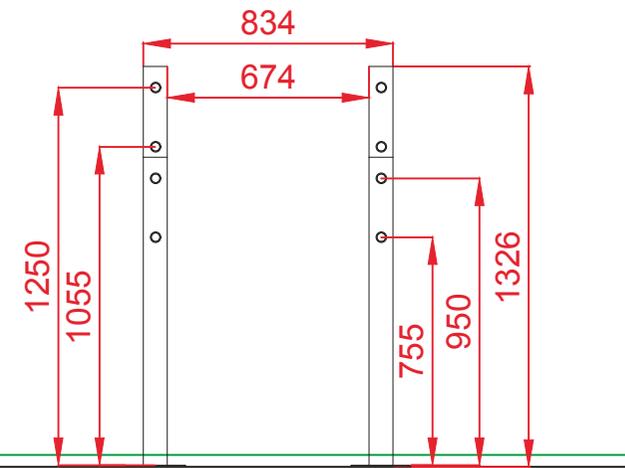
Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC13
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS 2			3/5	
		Fecha:		11/07/2019



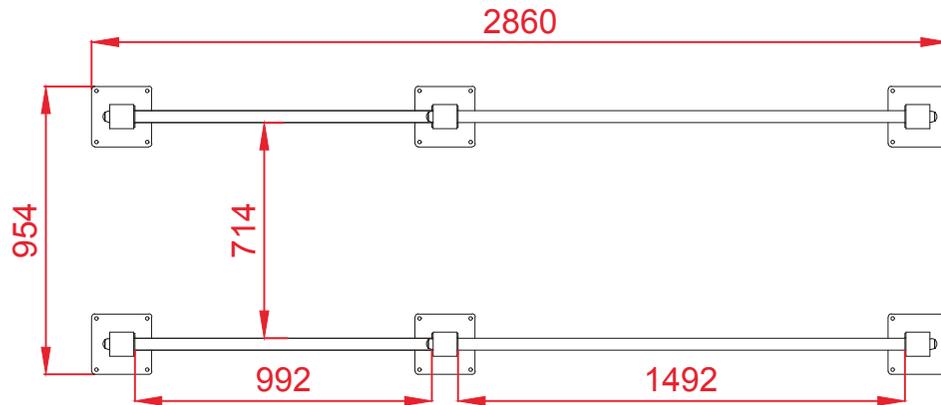
ALZADO



PERFIL

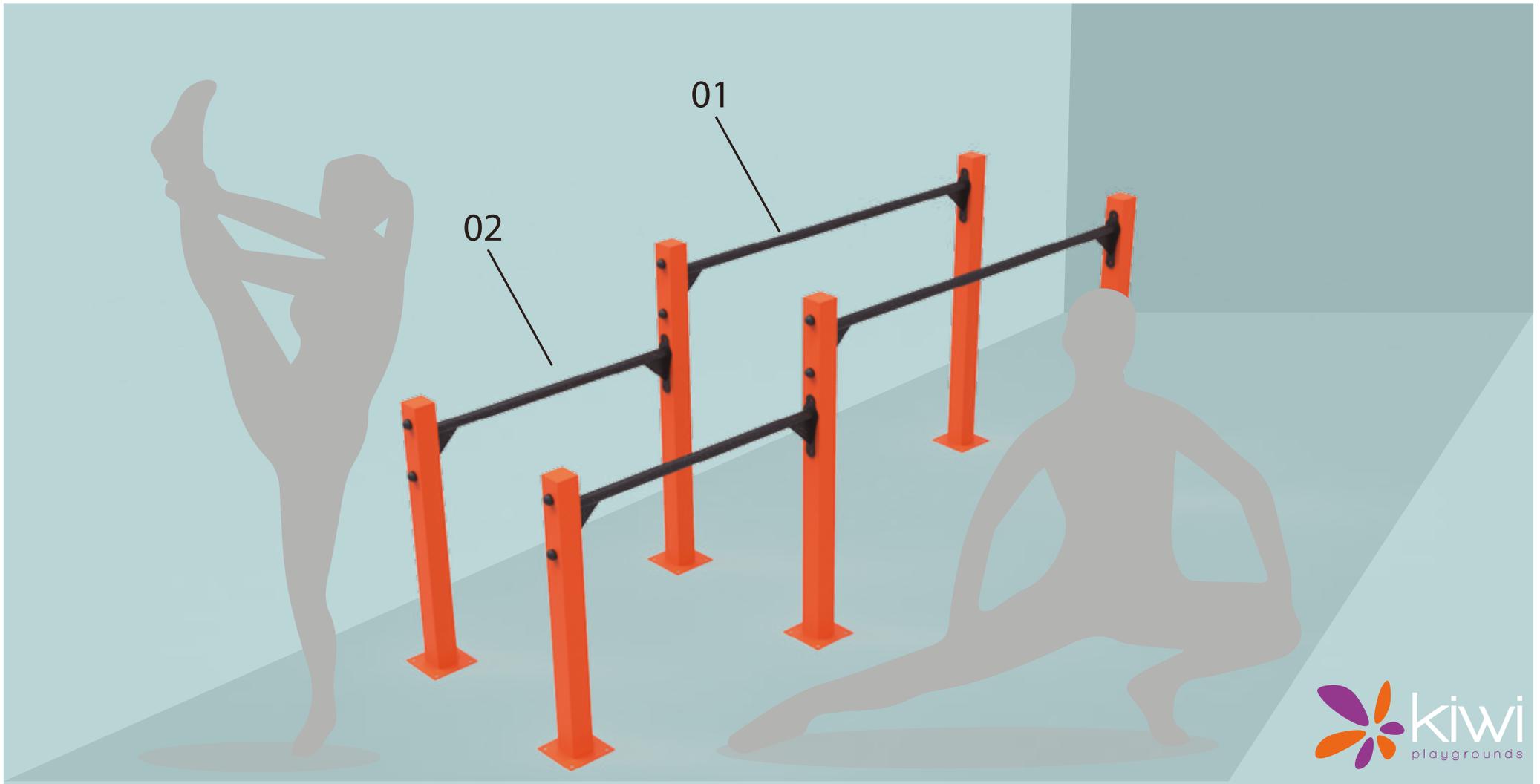


PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: MC13
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS 2			4/5	
		Fecha:		11/07/2019





### BARRAS PARALELAS

01



**FUNCIÓN:** Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

**USO:** Con las manos apoyadas sobre las barras, con el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de los brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de los codos.

### 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°.