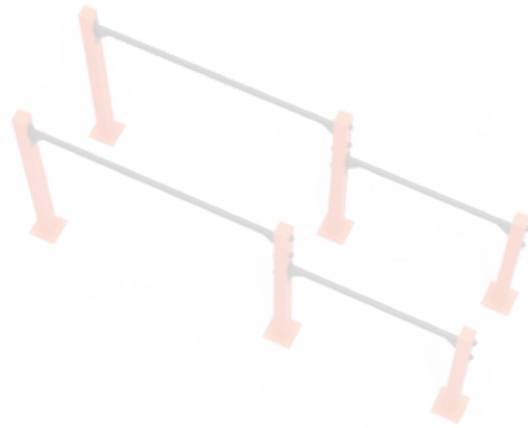


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC13

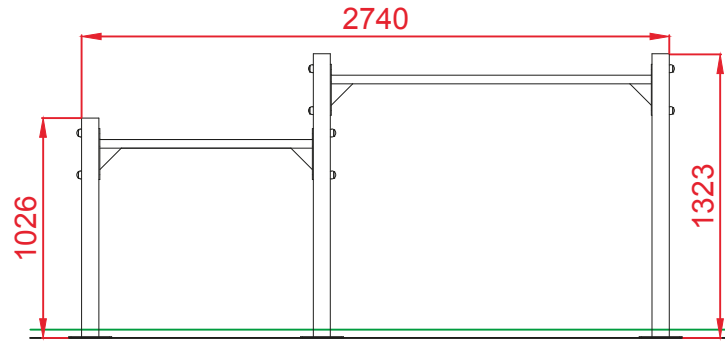
Barras Progresivas 2

EN-UNE 16630

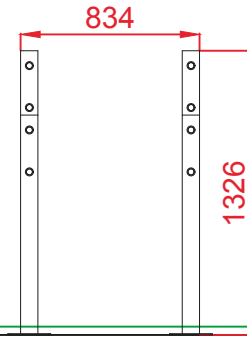


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,20 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
1 usuario

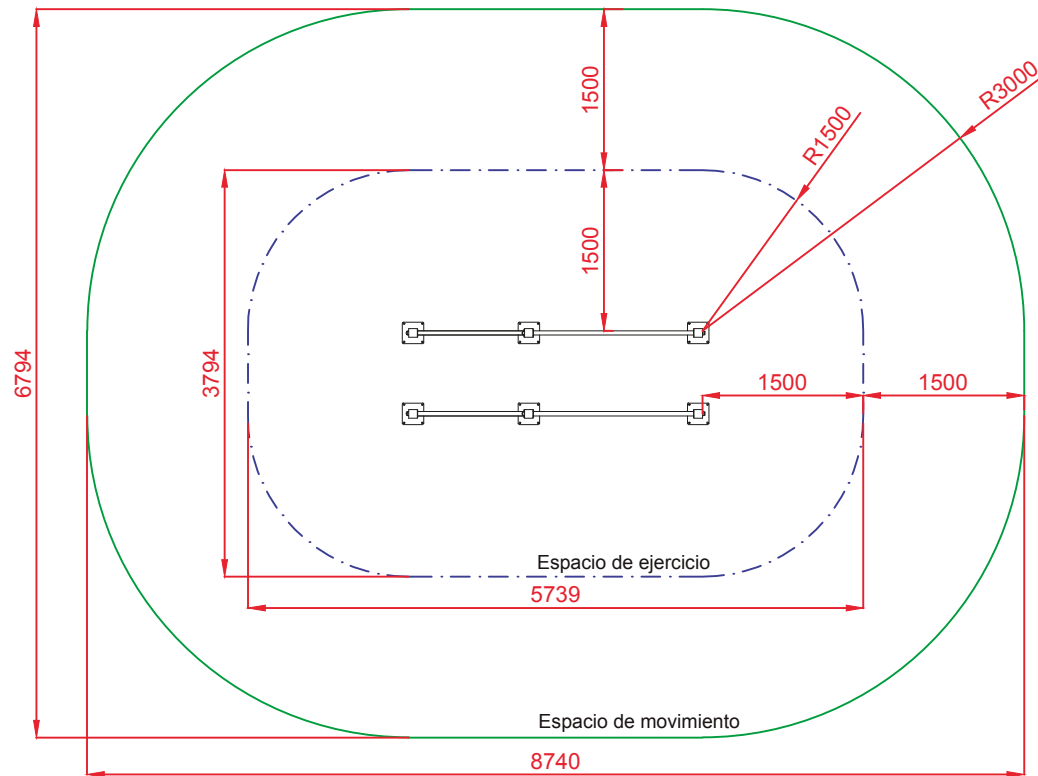
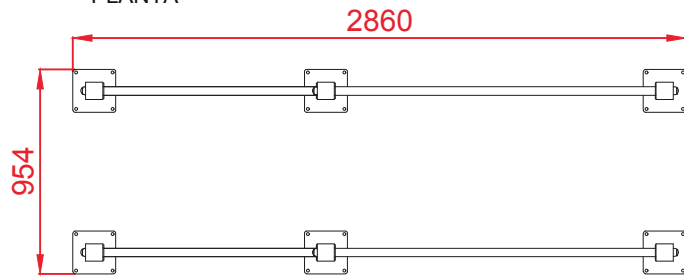
ALZADO



PERFIL



PLANTA



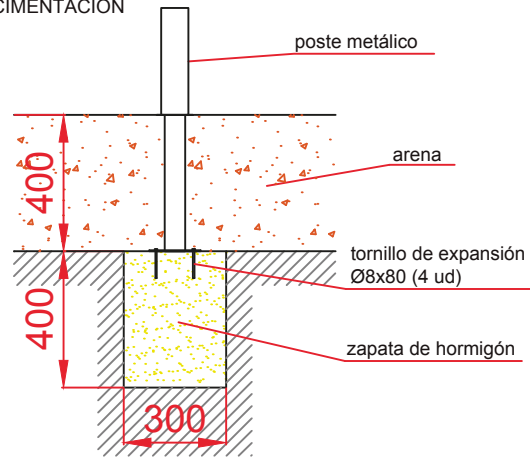
Área Movimiento: 51,65 m²
 Área Ejercicio: 19,84 m²
 Escala 1:2

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

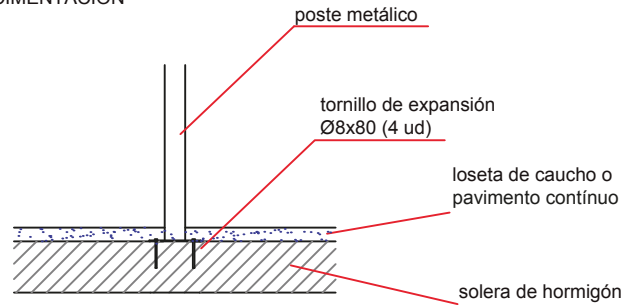


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

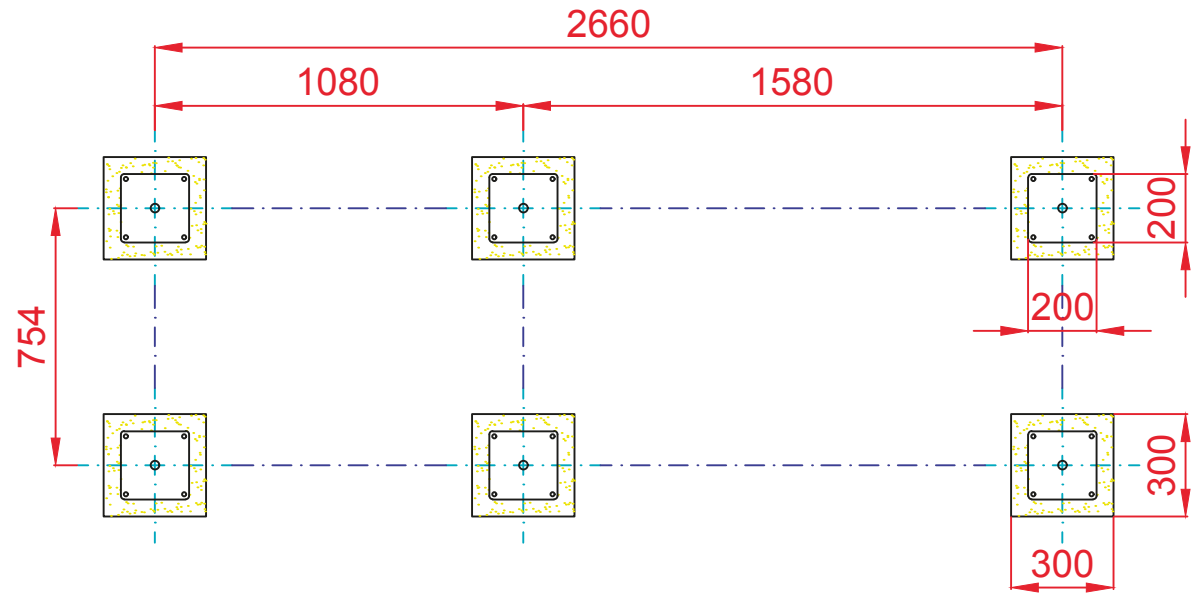



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



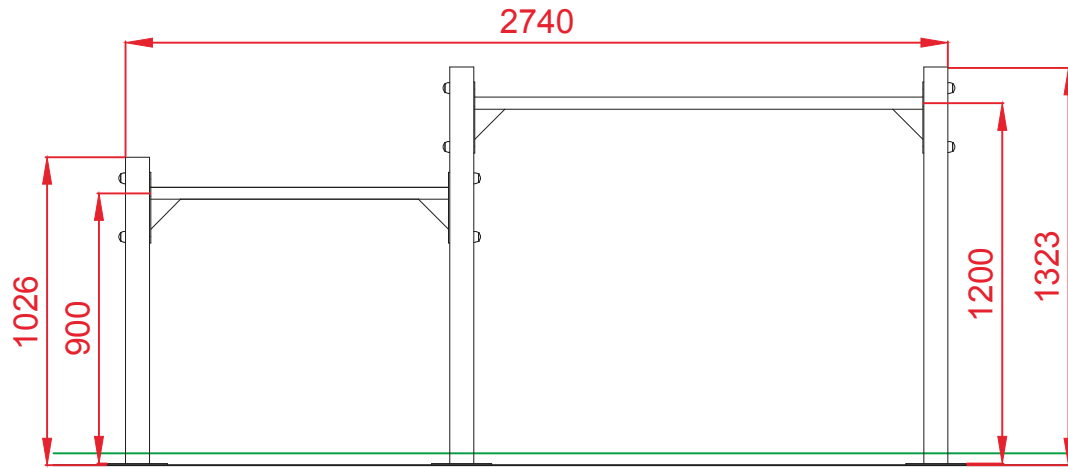
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

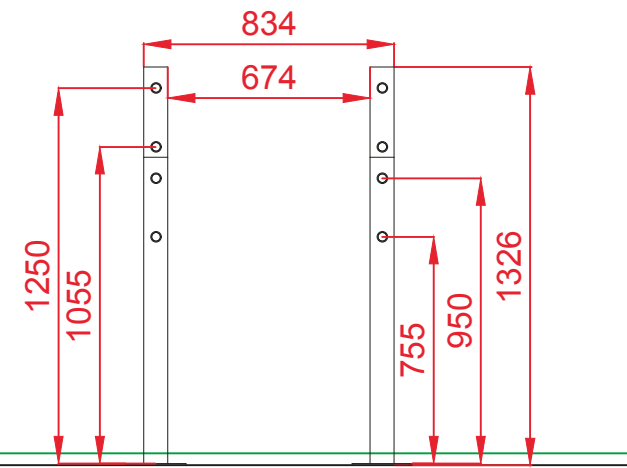


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC13
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS 2			3/5	
		Fecha:		11/07/2019

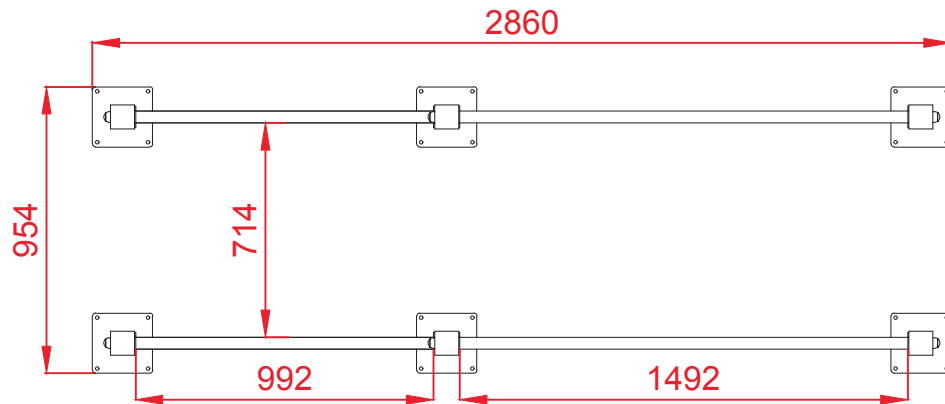
ALZADO



PERFIL

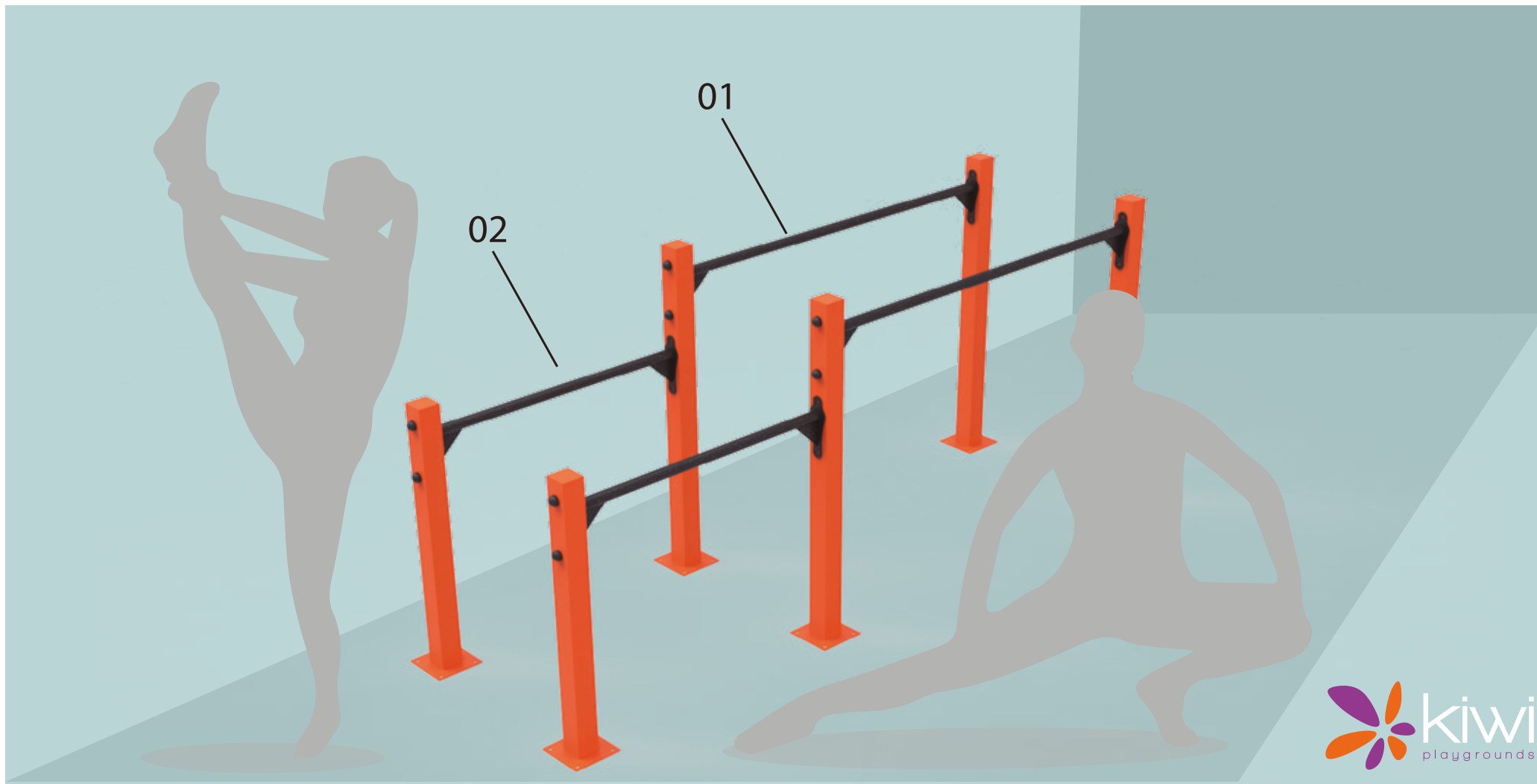


PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref: MC13
Revisado		VISTAS DE DETALLE		
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°.