

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC14

Cuadrilátero de Barras

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,20 m

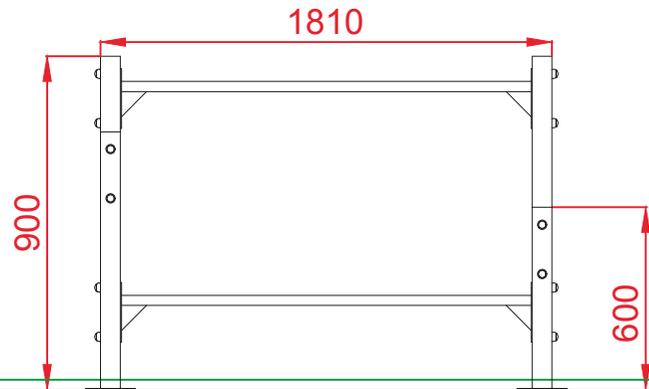
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

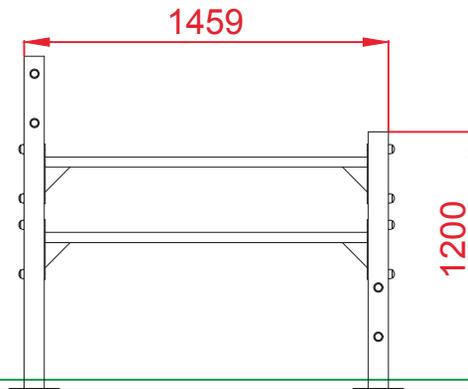
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por ejercicio

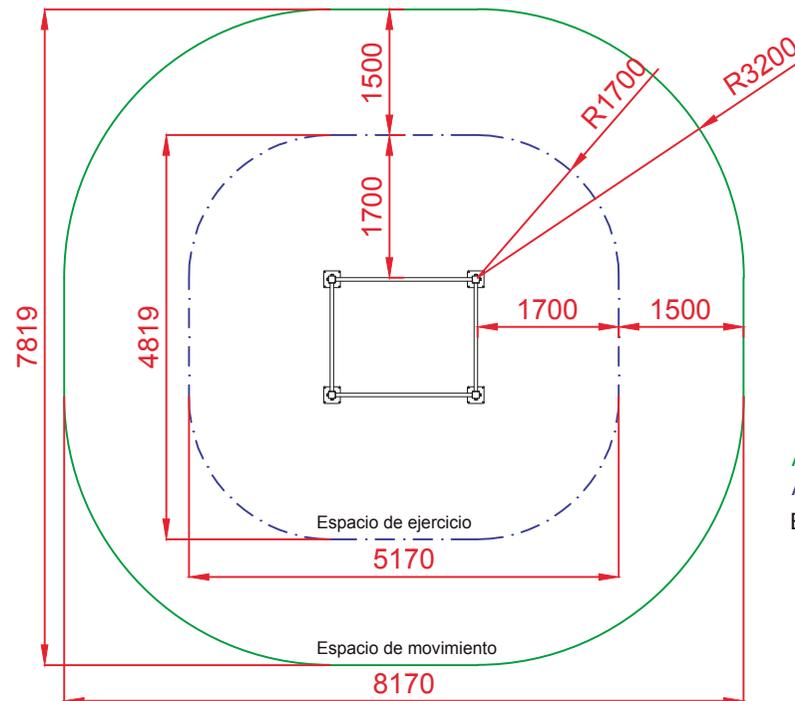
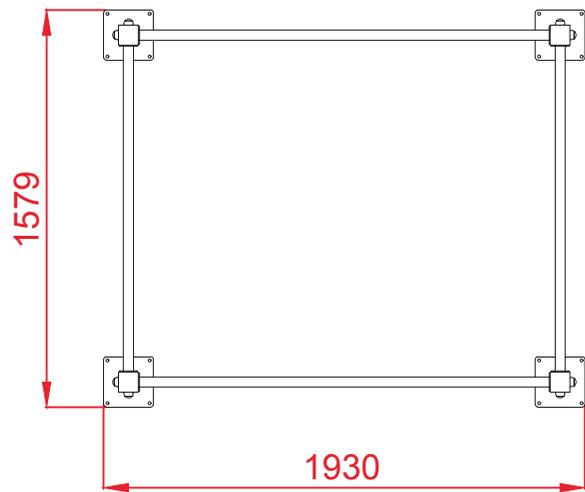
ALZADO



PERFIL



PLANTA



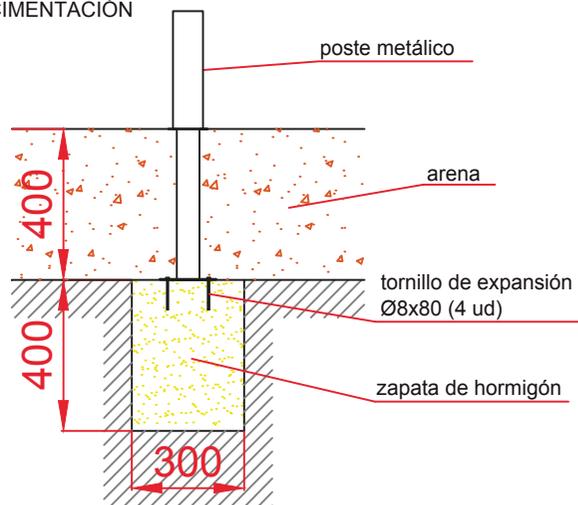
Área Movimiento: 55 m²
 Área Ejercicio: 22,43 m²
 Escala 1:3

Dibujado		PLANO 1		Ref: MC14
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
CUADRILÁTERO DE BARRAS			2/5	
		Fecha:	11/07/2019	

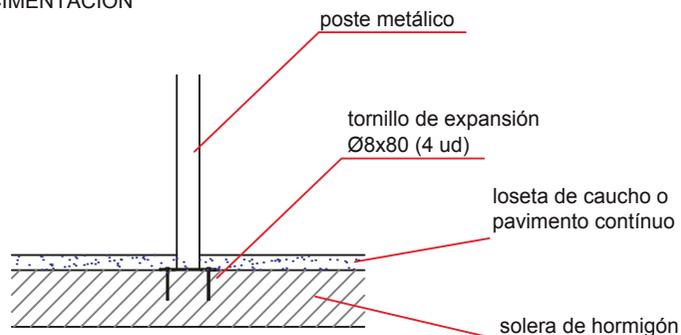


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

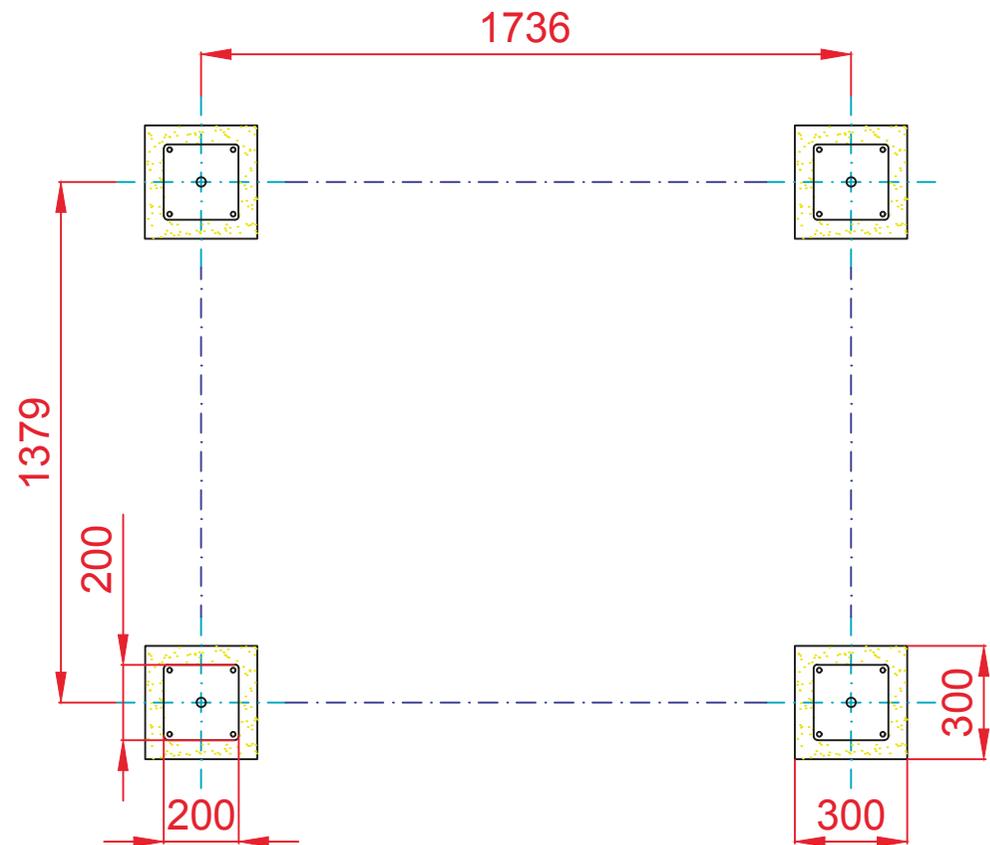


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



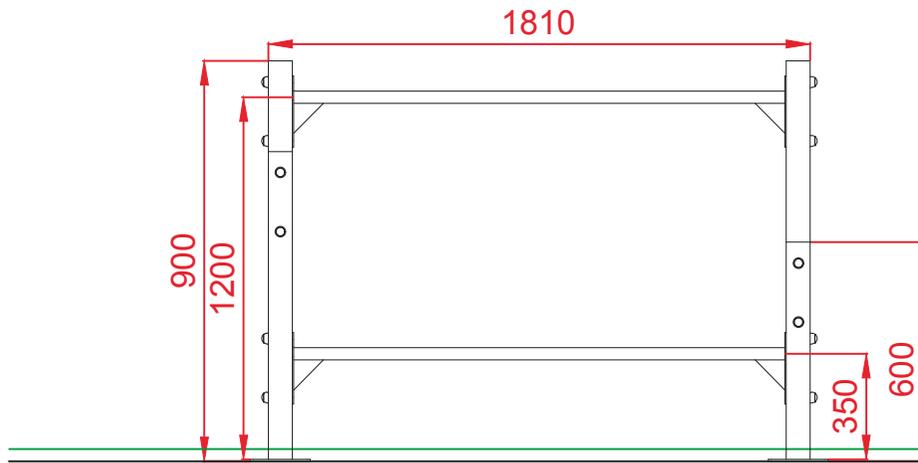
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

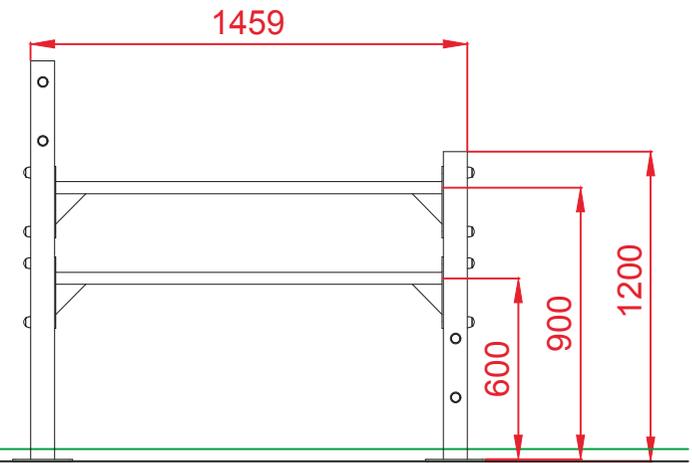


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC14
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
CUADRILÁTERO DE BARRAS		Fecha:	11/07/2019	

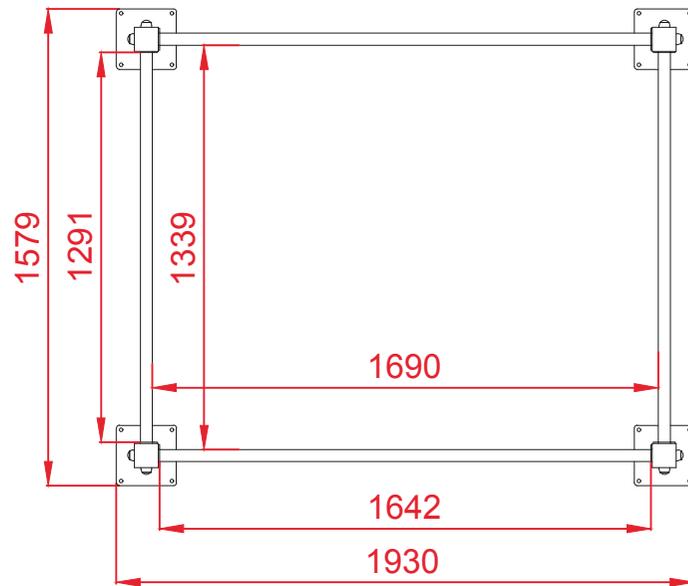
ALZADO



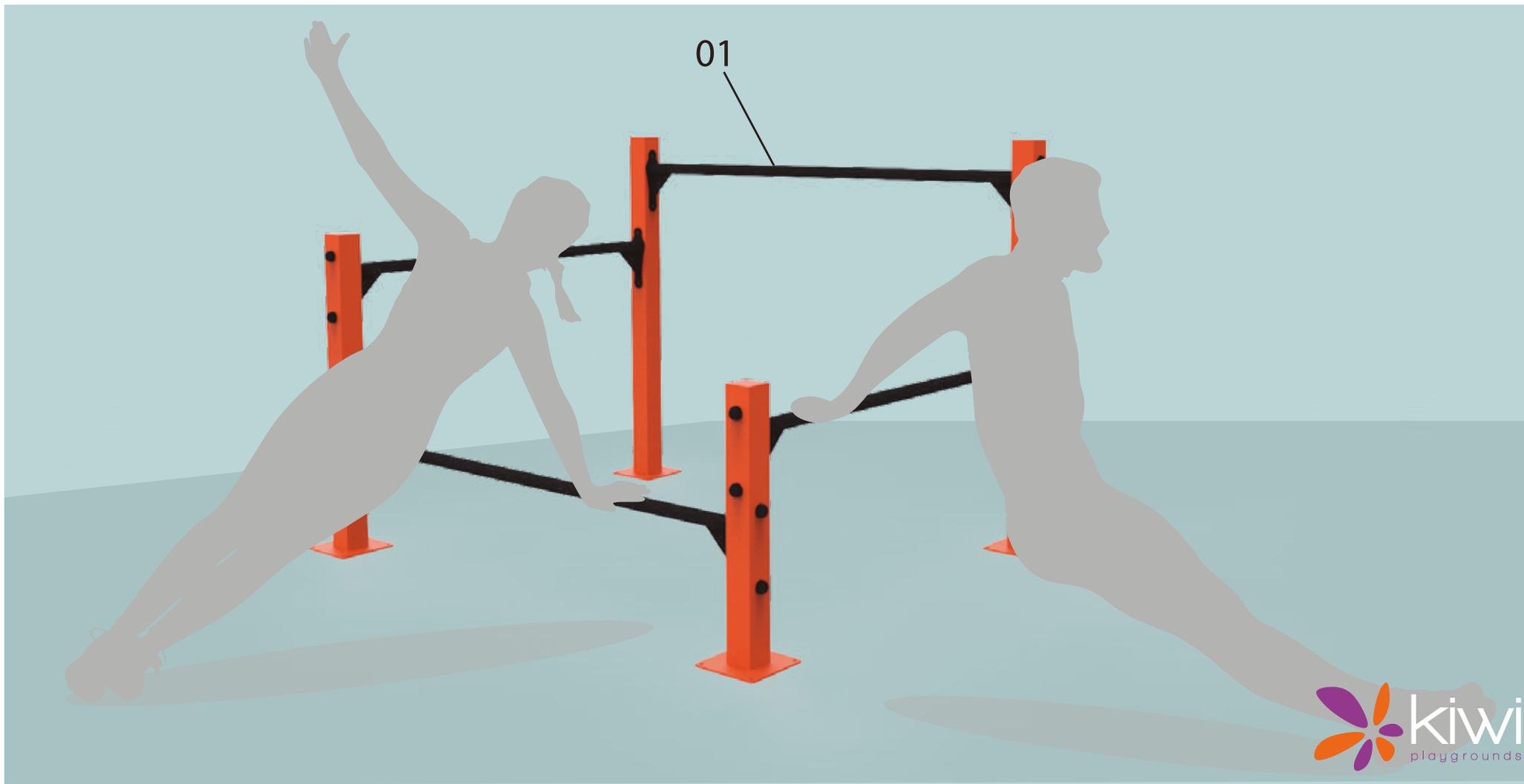
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: MC14
Revisado				
Aprobado				
Descripción: CUADRILÁTERO DE BARRAS		Escala:	Hoja: 4/5	
		Fecha: 11/07/2019		



BARRA SIMPLE

01



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°.