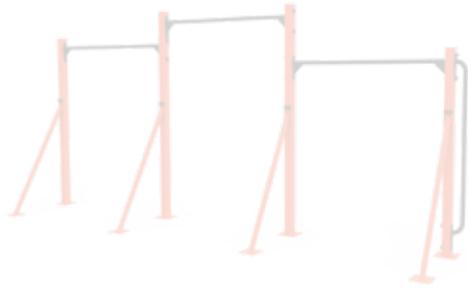


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC15

Barras Dominadas 3 Alturas,
Abdominales y Bandera

EN-UNE 16630



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

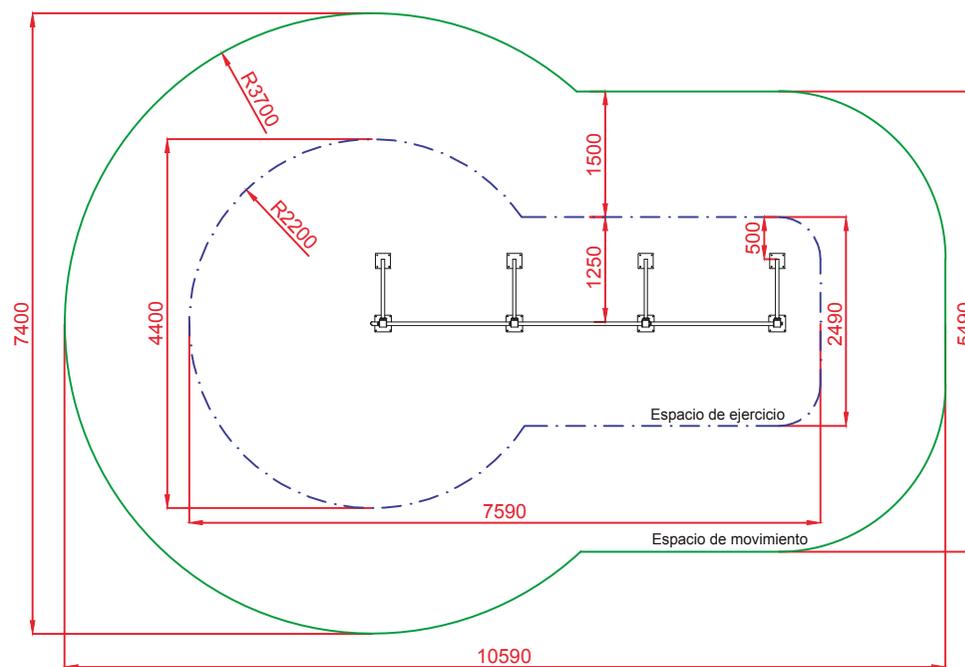
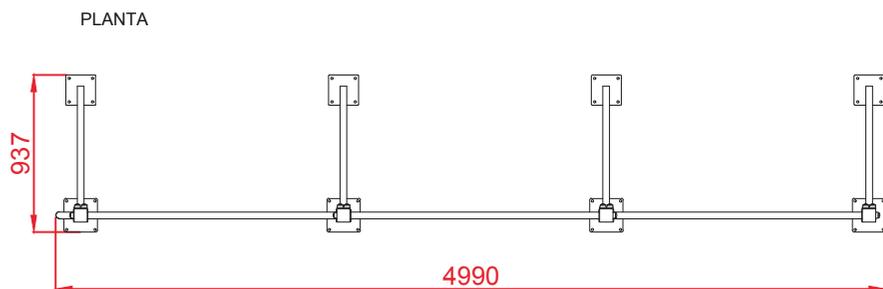
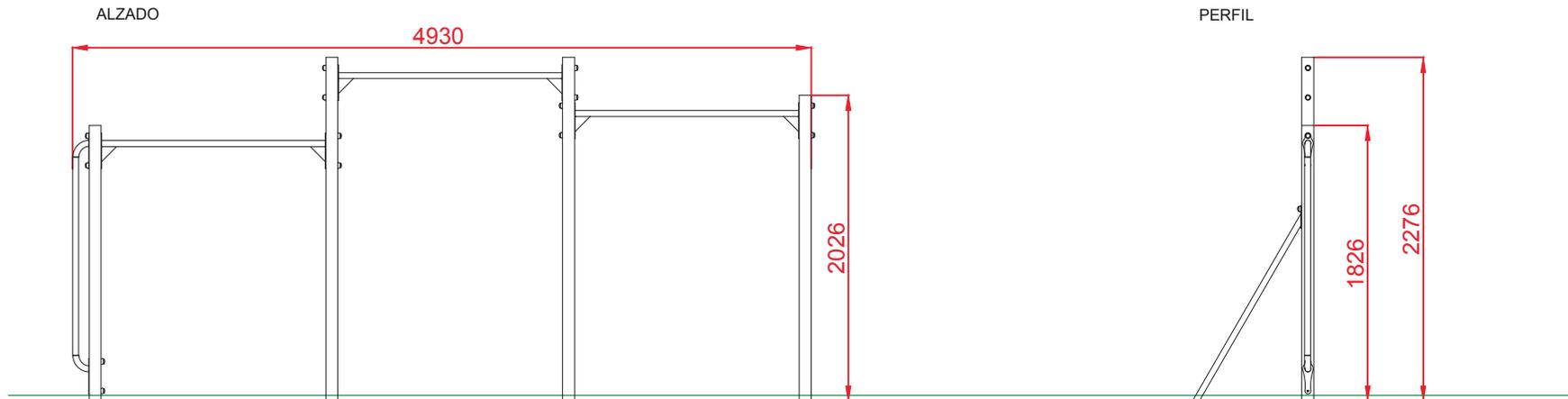
Altura libre de caída 1,15 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por estación

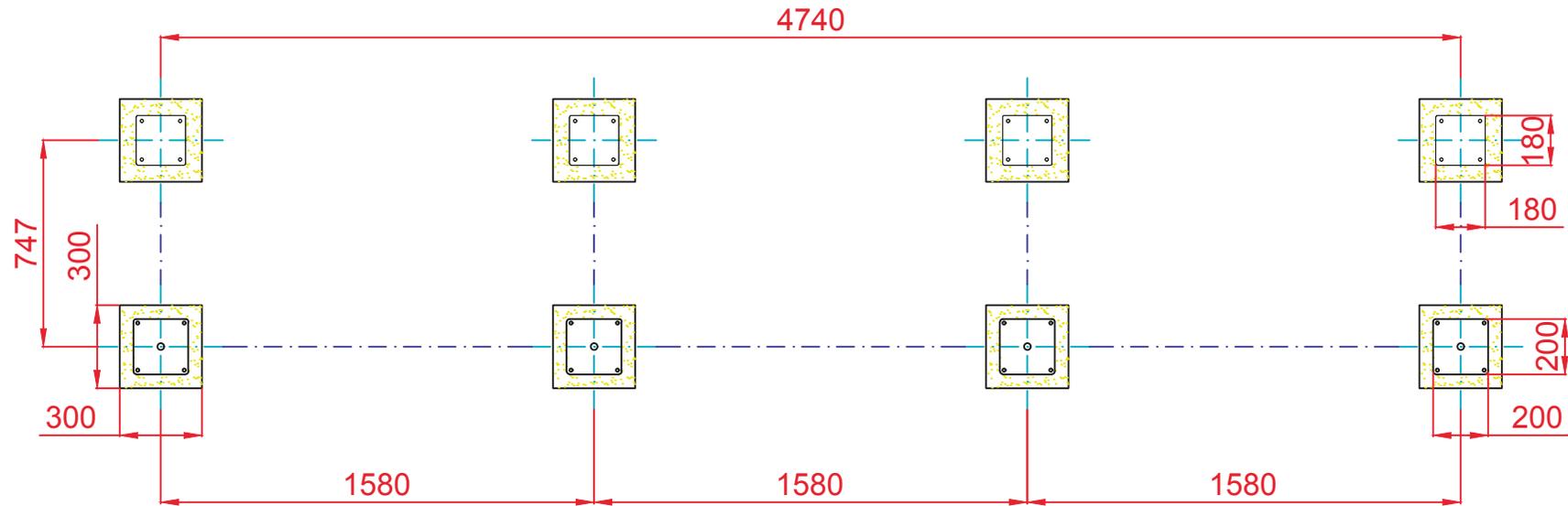


Área Movimiento: 60,86 m²
 Área Ejercicio: 23,35 m²
 Escala 1:2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref:	MC15
Revisado					
Aprobado					
Descripción:		Escala:	Hoja:		
BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS Y BANDERA			2/5		
		Fecha:	11/07/2019		

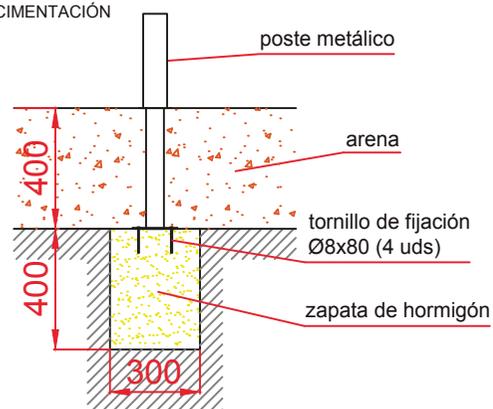


PLANTA

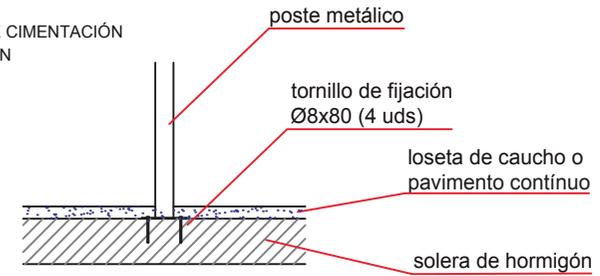


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



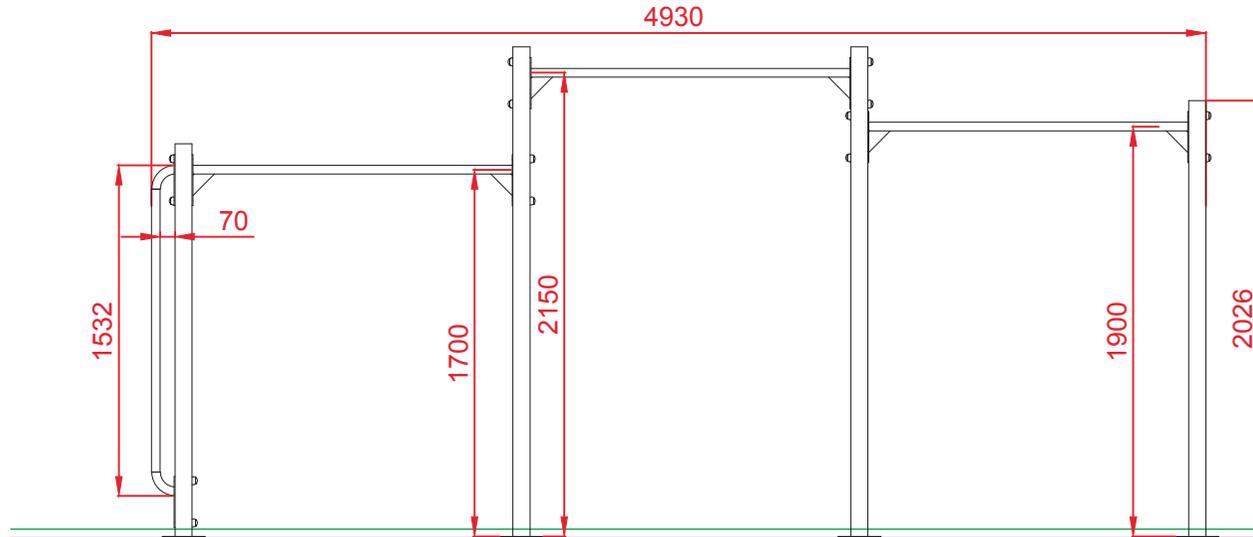
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



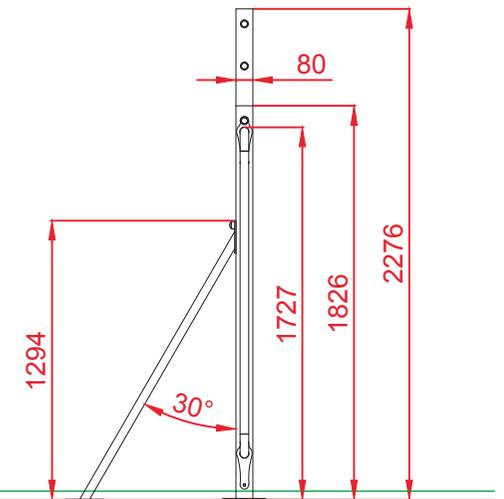
Dibujado		PLANO 2		Ref:	MC15
Revisado		CIMENTACIÓN			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS Y BANDERA				3/5	
			Fecha:	11/07/2019	



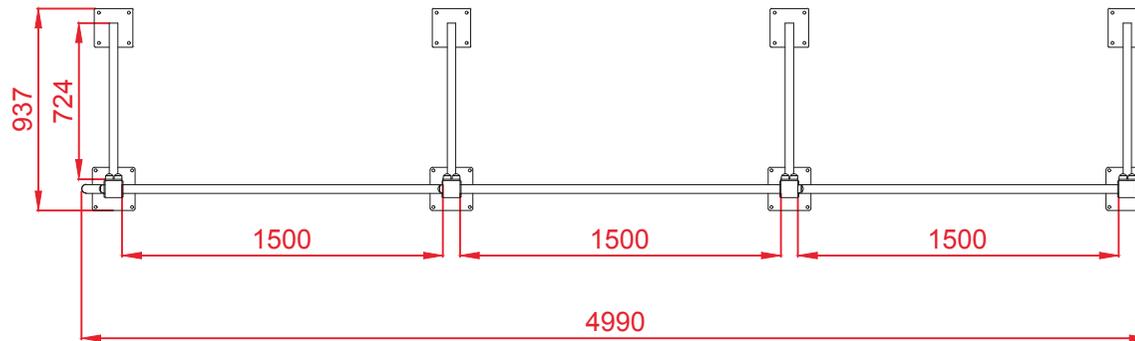
ALZADO



PERFIL

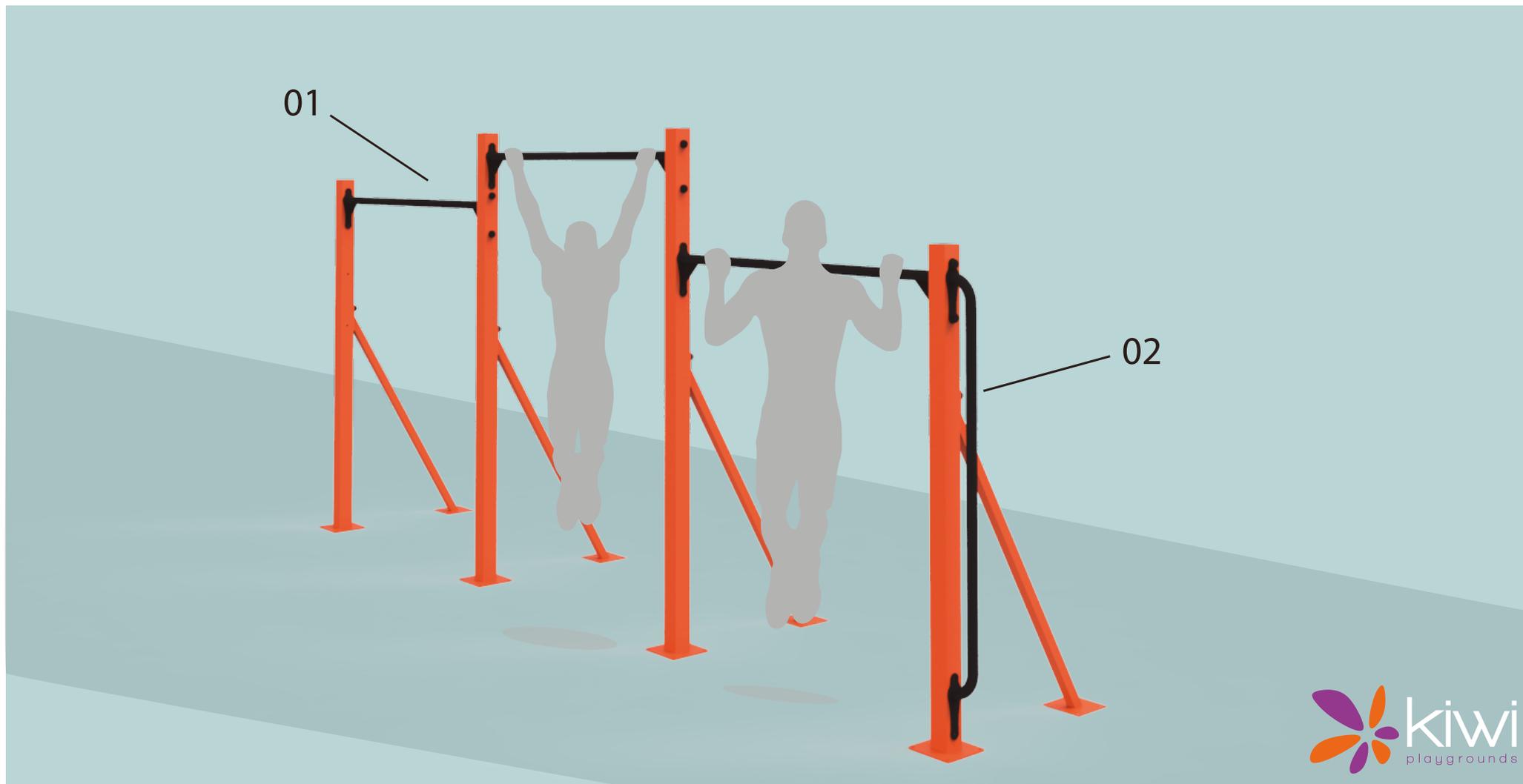


PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref:	MC15
Revisado		VISTAS DE DETALLE			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BARRAS DOMINADAS				4/5	
3 ALTURAS Y BANDERA			Fecha:	11/07/2019	





BARRA SIMPLE

01

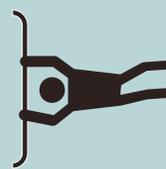


FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

USO: Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos y eleve su cuerpo mediante la flexión de los brazos, hasta que la barbilla sobrepase la barra sobre la cual se pende. Finalice extendiendo de nuevo los brazos.

BARRA VERTICAL

02



FUNCIÓN: Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.

USO: Coloque los brazos estirados, en una posición abierta, mientras empuja con el brazo que queda debajo tire con el que queda arriba, trasladando toda la fuerza a la zona abdominal y los oblicuos para mantenerse en una posición lo más horizontal posible.