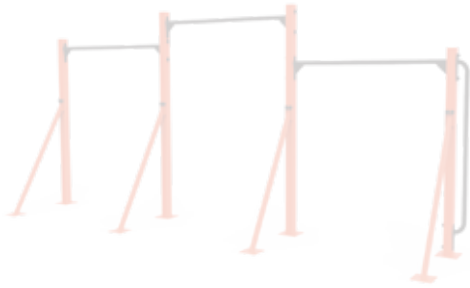


# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



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

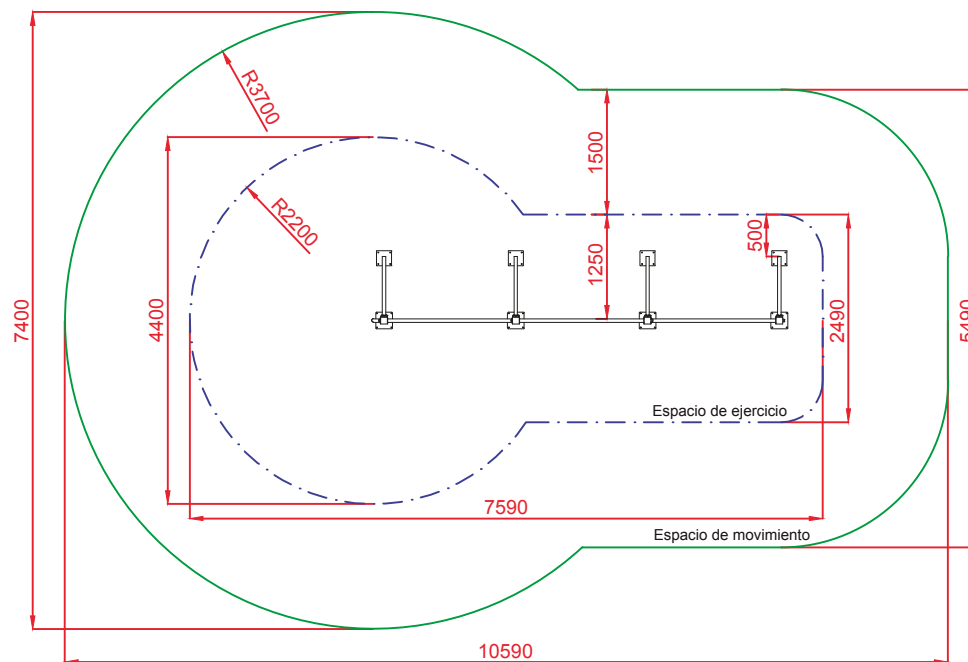
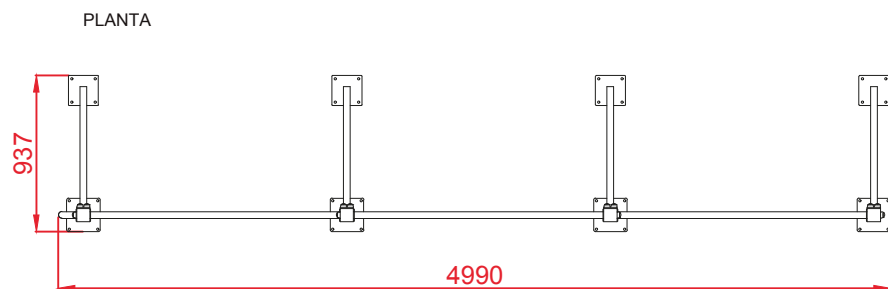
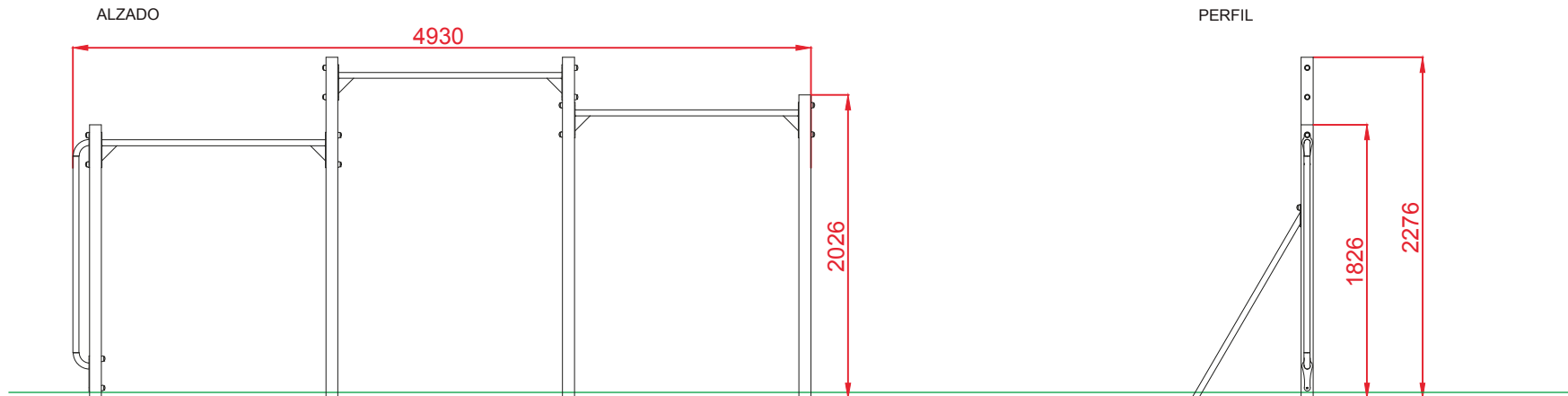
Altura libre de caída 1,15 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por estación

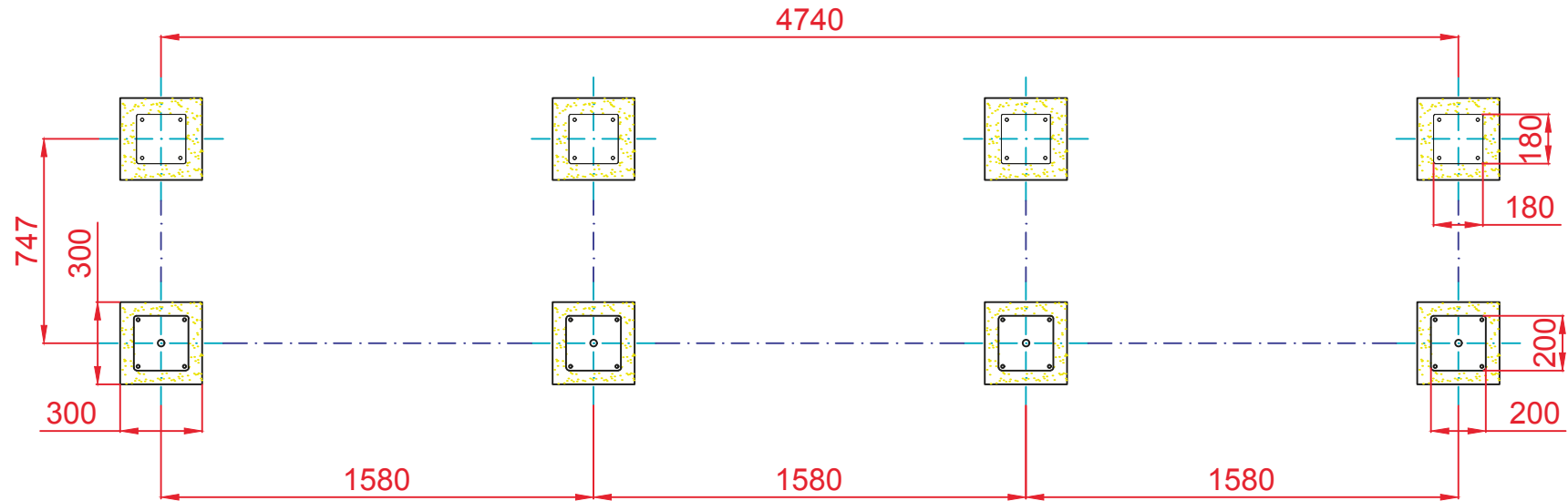


Área Movimiento: 60,86 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 23,35 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

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

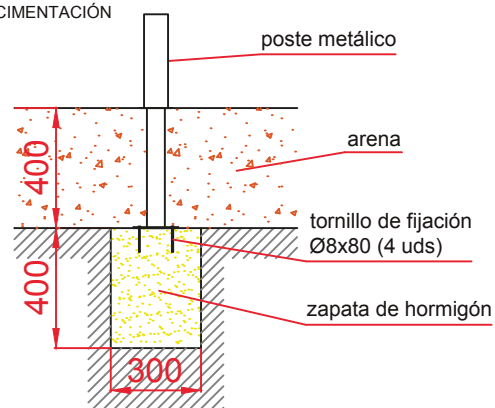


PLANTA

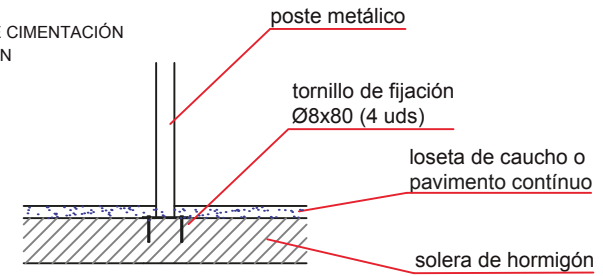


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



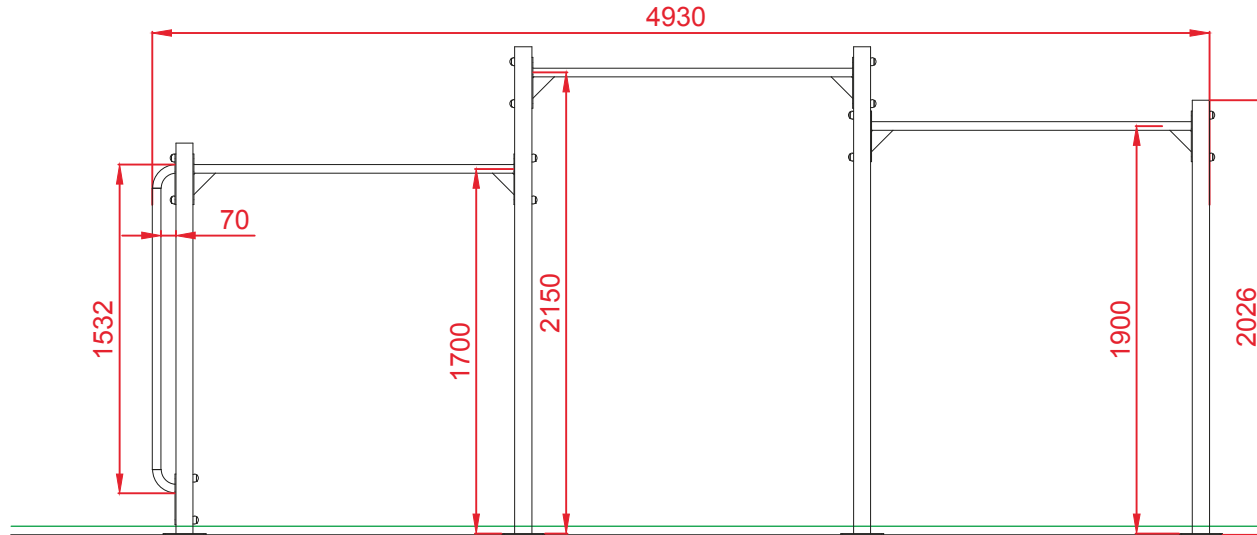
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



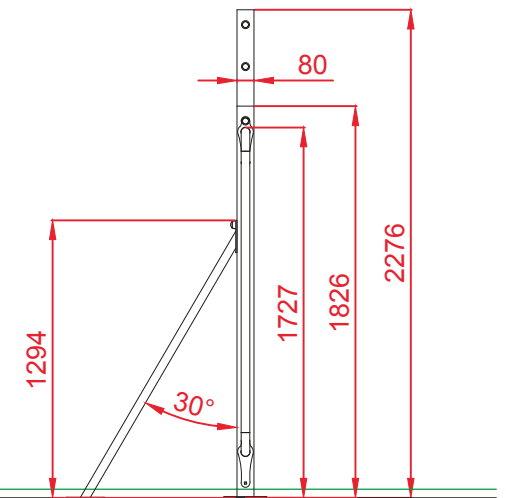
Dibujado		PLANO 2		Ref:	MC15
Revisado		CIMENTACIÓN			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BARRAS DOMINADAS				3/5	
3 ALTURAS Y BANDERA			Fecha:	11/07/2019	



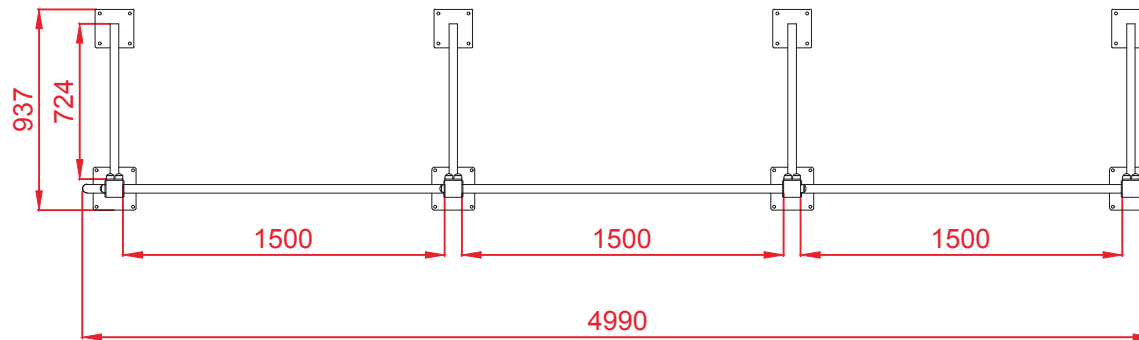
ALZADO



PERFIL

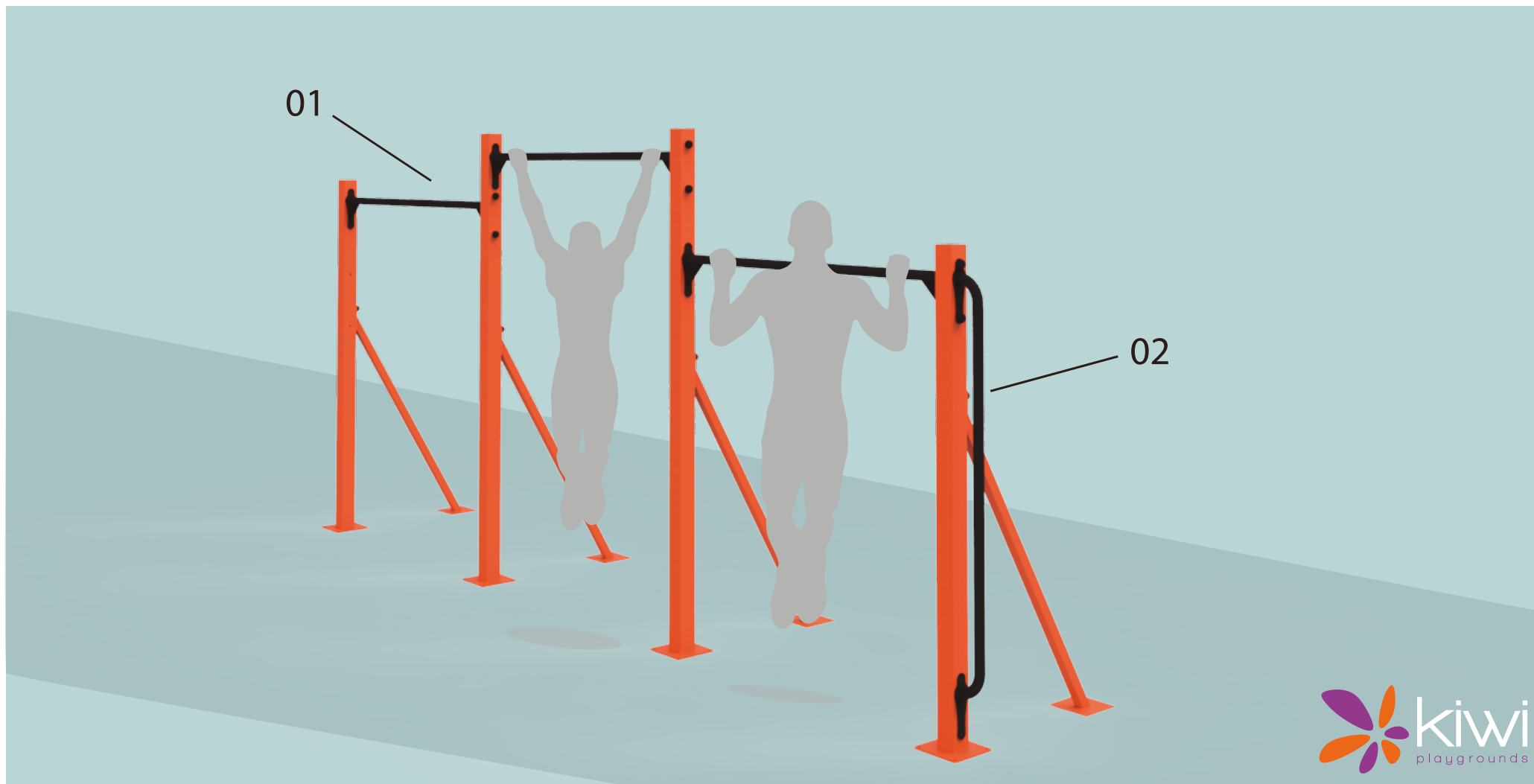


PLANTA



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

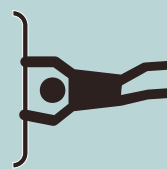


**FUNCIÓN:** Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

**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.