

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



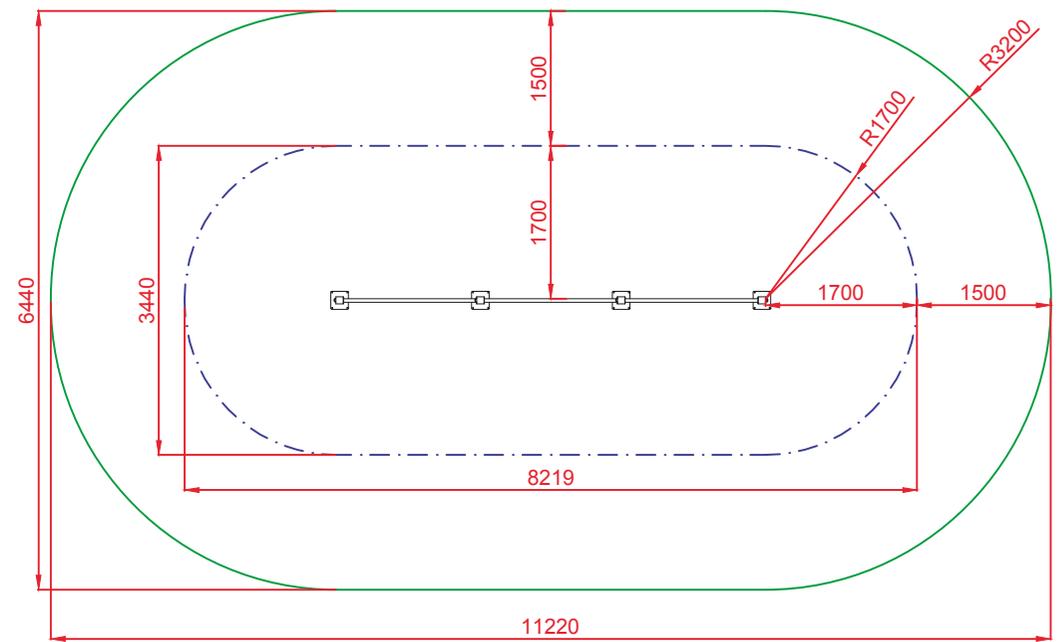
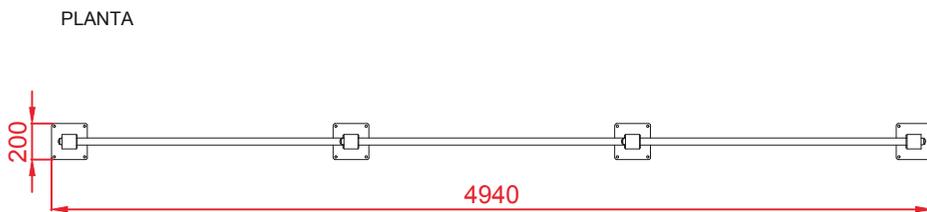
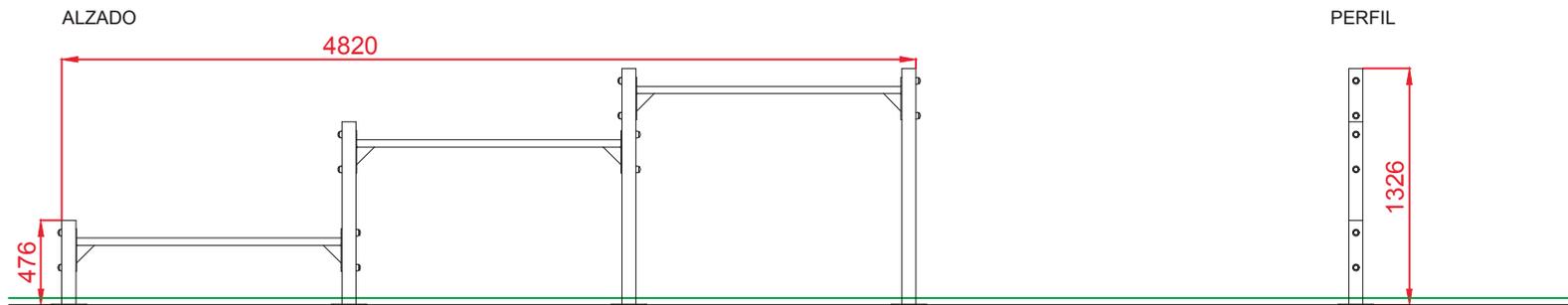
Ref.: MC17

Barras Progresivas Altura Especial

EN-UNE 16630



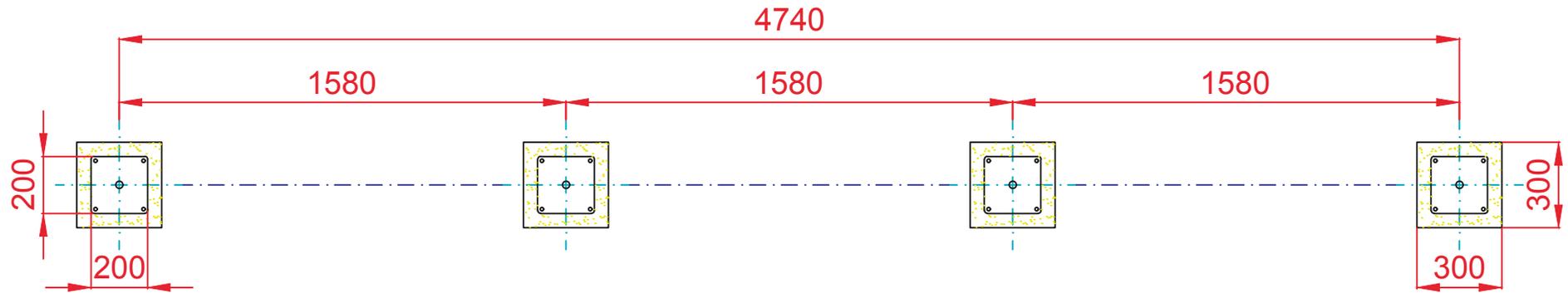
Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,40 m de estatura  
Altura libre de caída 1,20 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
3 usuarios, 1 por ejercicio



Área Movimiento: 63,47 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 25,80 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

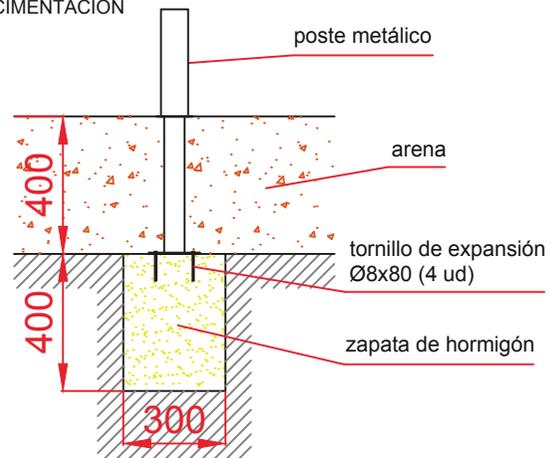
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC17
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS ALTURA ESPECIAL			2/5	
		Fecha:	12/07/2019	

PLANTA

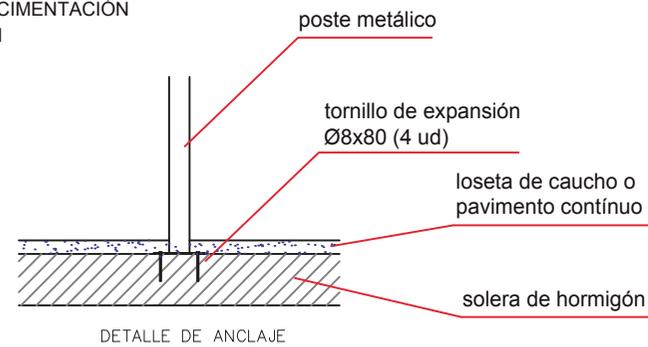


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

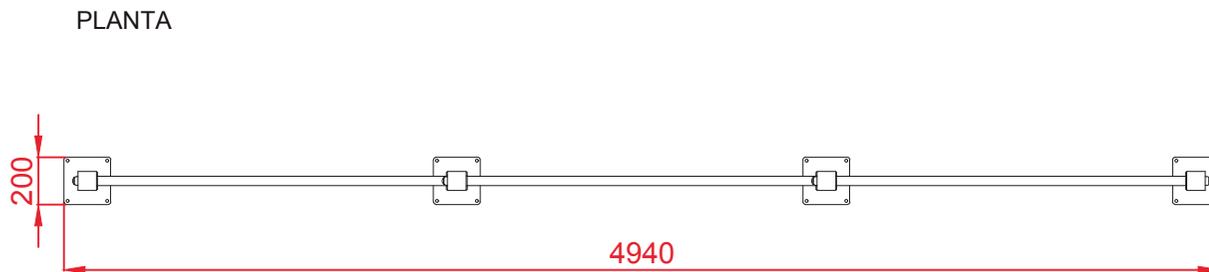
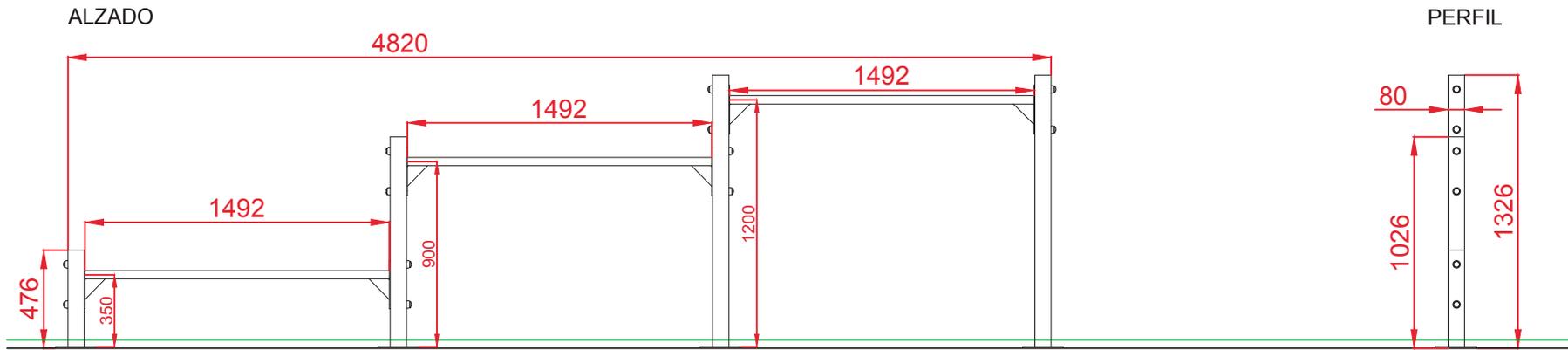


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

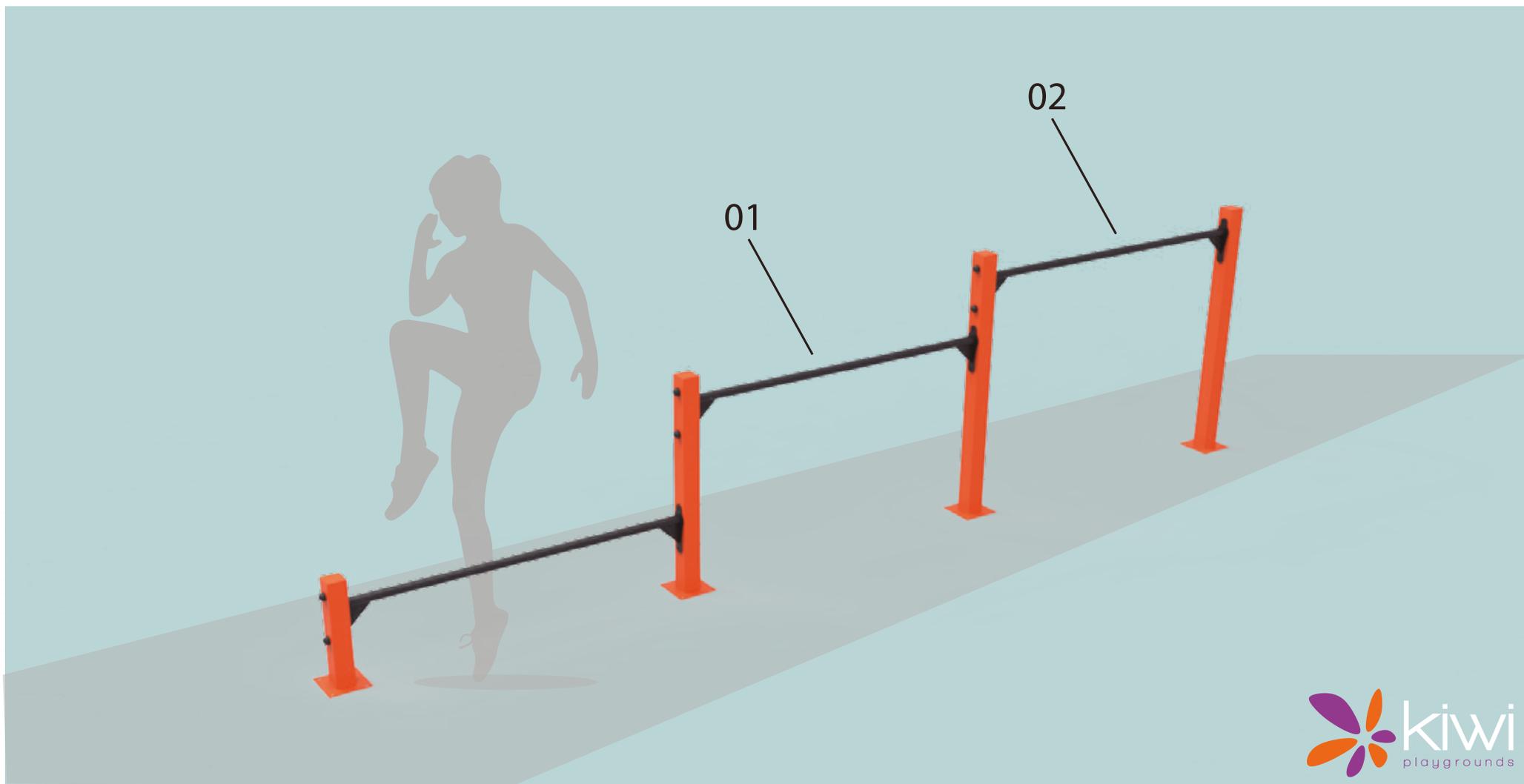


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC17
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS ALTURA ESPECIAL			3/5	
		Fecha:	12/07/2019	





Dibujado		PLANO 3		Ref: MC17
Revisado		VISTAS DE DETALLE		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS ALTURA ESPECIAL		Fecha:	4/5 12/07/2019	



**BARRA SIMPLE**

**01**



**FUNCIÓN:** Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del tren inferior.

**USO:** Iniciar el movimiento tomando impulso mediante flexión de rodilla para saltar la barra. Puede realizarse de frente o en paralelo.

**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°.