

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC22

Flexión Paralelas

EN-UNE 16630



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

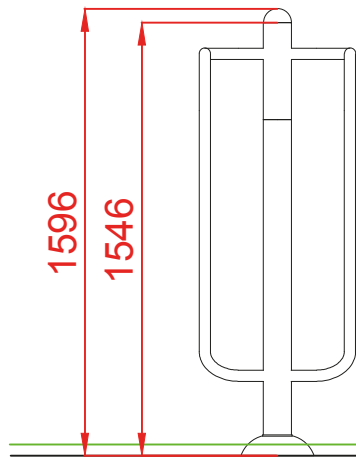
Altura libre de caída 1,45 m

Componentes de acero carbono

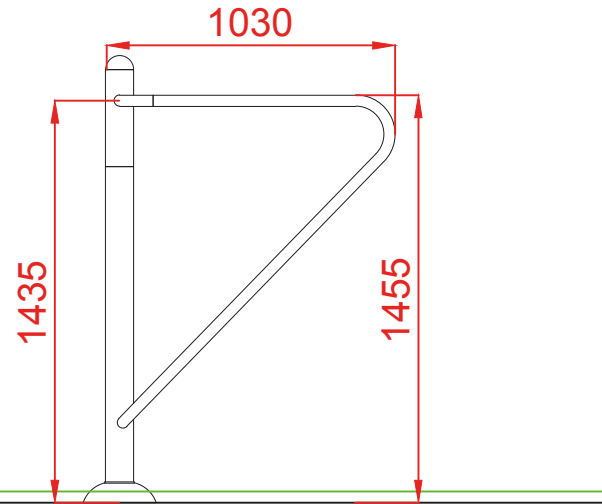
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

1 usuario

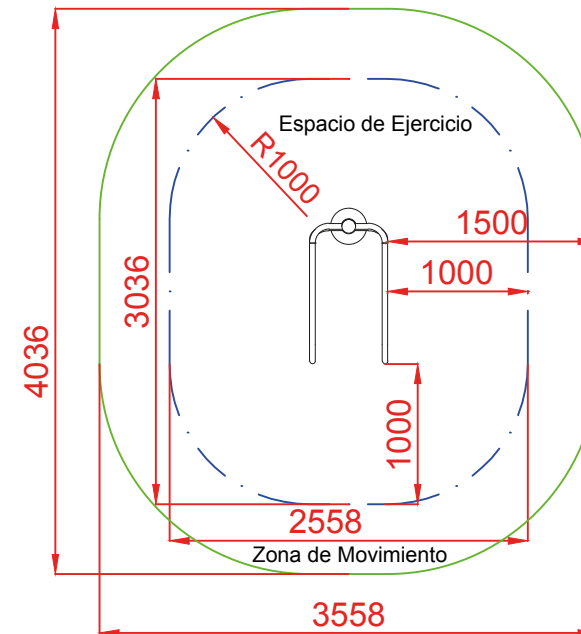
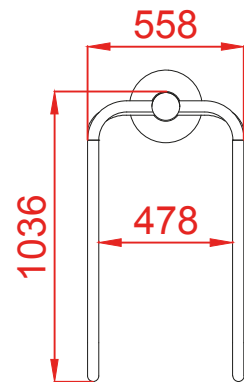
ALZADO



PERFIL




PLANTA



Área Movimiento: 12,42 m²

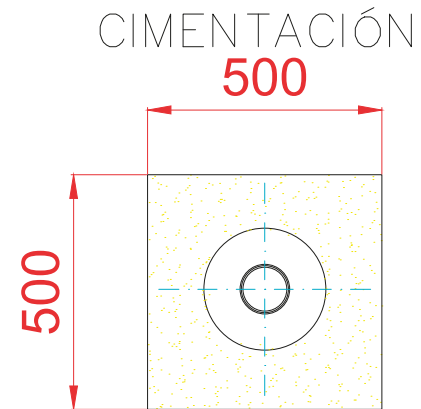
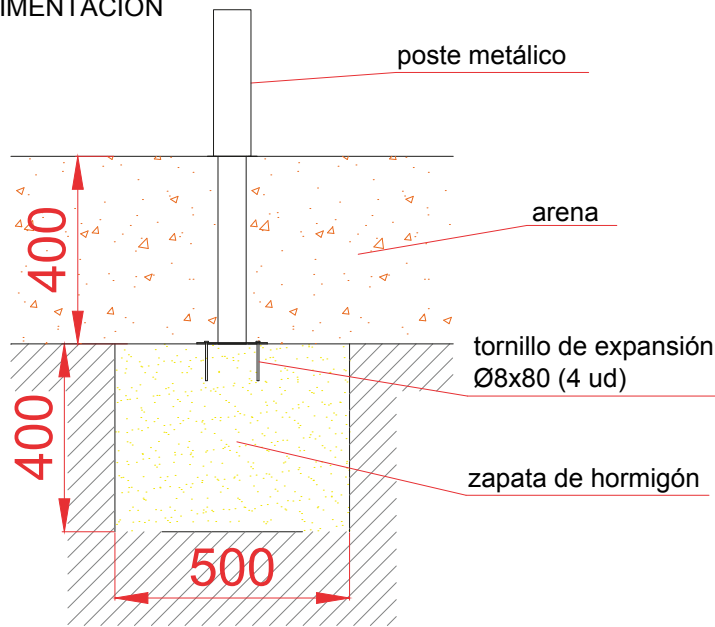
Área Ejercicio: 6,90 m²

Escala 1:2

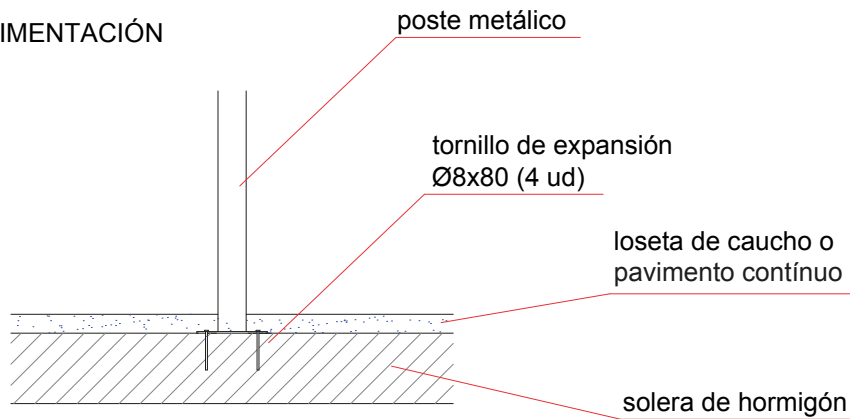
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC22
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
FLEXIÓN PARALELAS		Fecha:	04/01/2022	

DETALLES CIMENTACIÓN


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

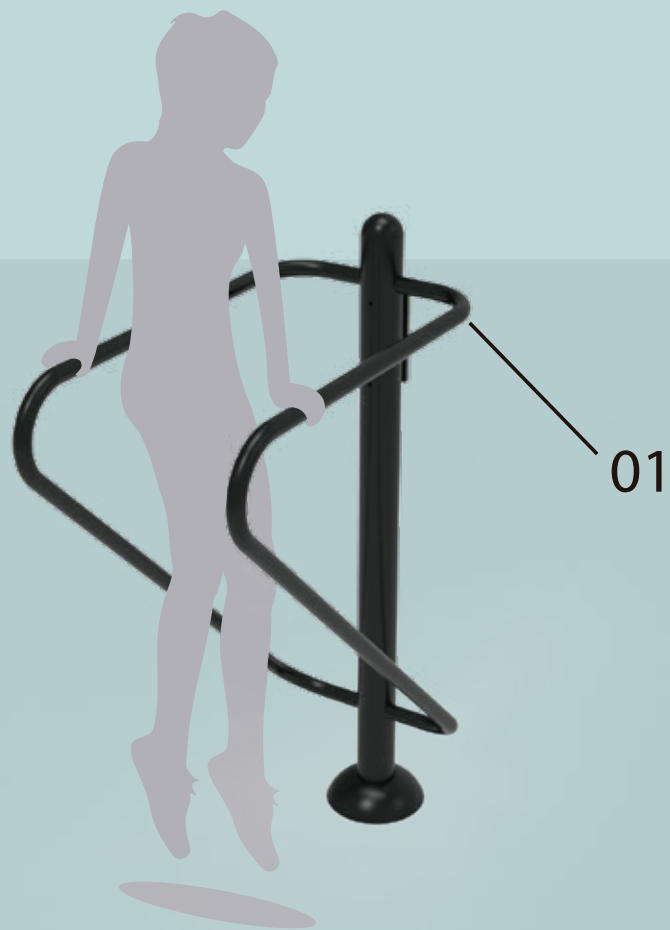


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN	Ref:	MC22
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	3/4
FLEXIÓN PARALELAS		Fecha:	04/01/2022	



FLEXIÓN PARALELAS

01



FUNCIÓN: Ejercicio que fortalece tríceps, abdominales y pectorales.

USO: Colocarse en medio de las barras, elevarse con el apoyo de los brazos extendidos y mantener las piernas estiradas. Con el torso erguido bajar y subir flexionando los codos. Durante el ejercicio mantener los codos pegados y apuntando hacia atrás.