

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC19

CONJUNTO 19

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,58 m

Componentes de acero carbono

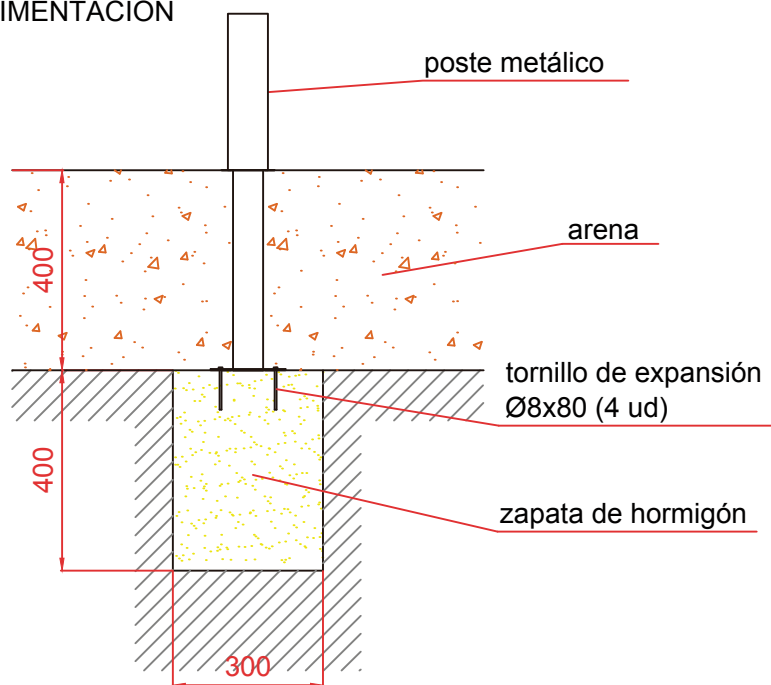
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

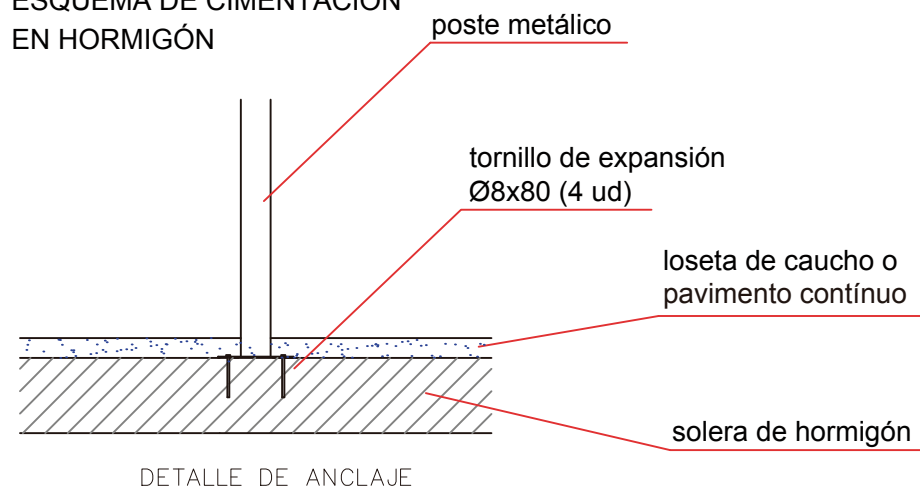
8 usuarios, 1 por estación


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

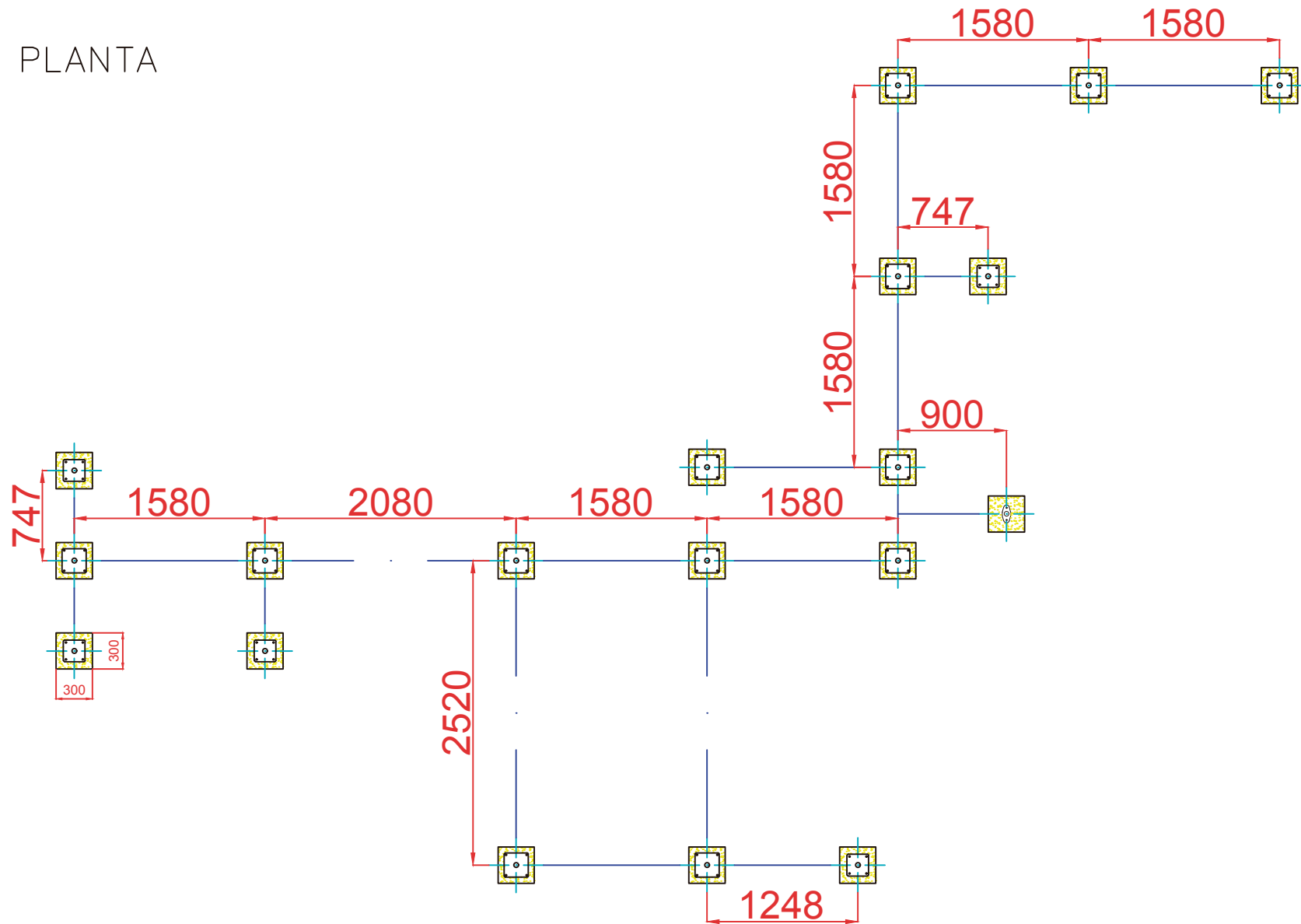


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 2 ANCLAJE	Ref:	CC19
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 19			3/6	
		Fecha:	27/11/2019	

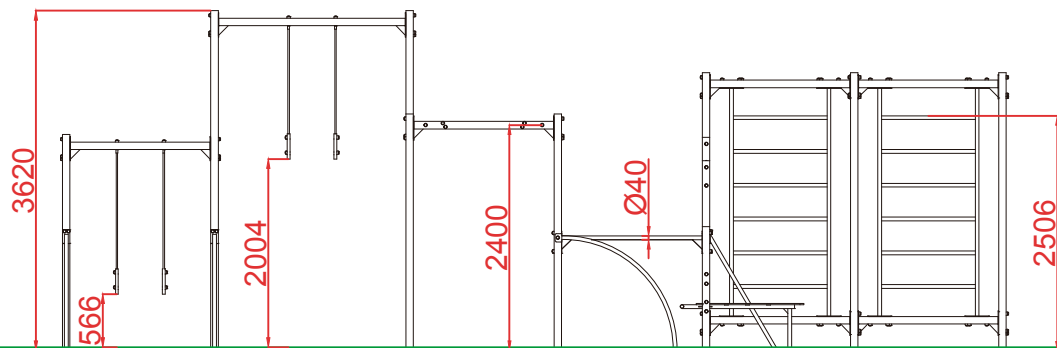
PLANTA



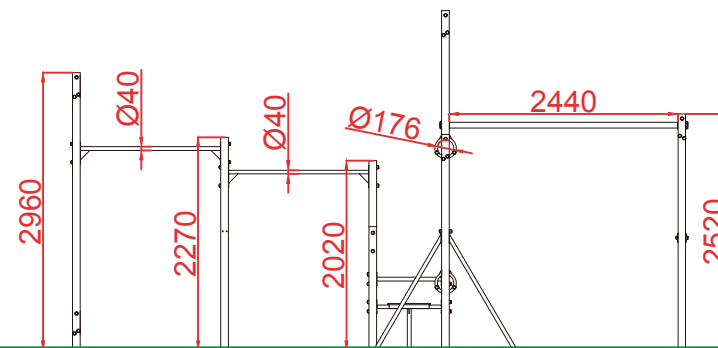
Dibujado		PLANO 3		Ref: CC19
Revisado		CIMENTACIÓN		
Aprobado				
Descripción:			Escala:	Nº Hoja
CONJUNTO 19				4/6
			Fecha:	27/11/2019



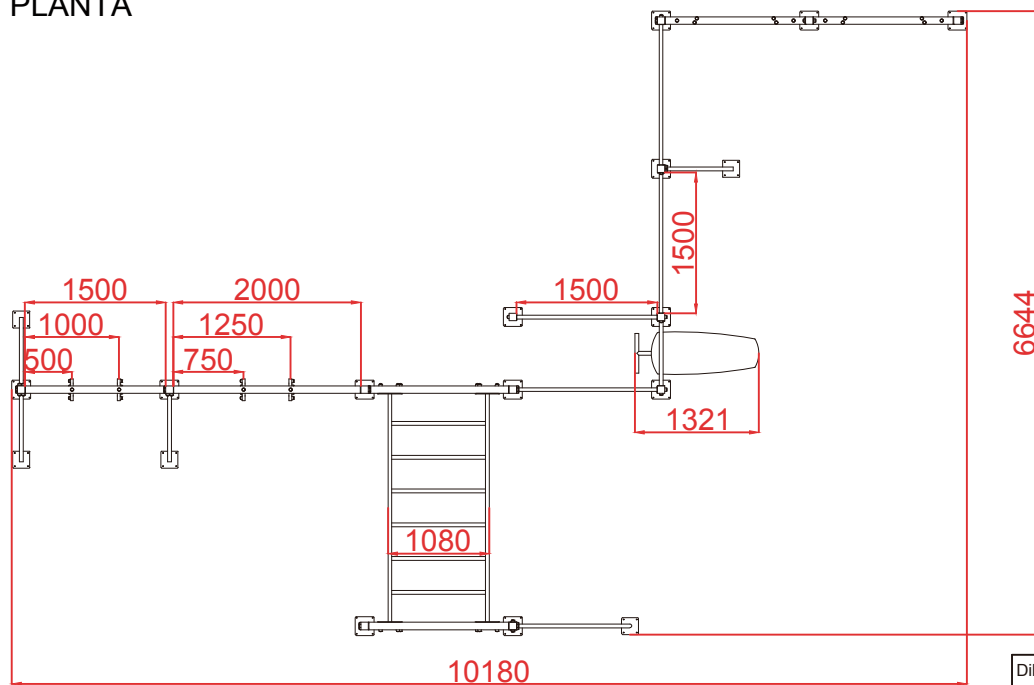
ALZADO




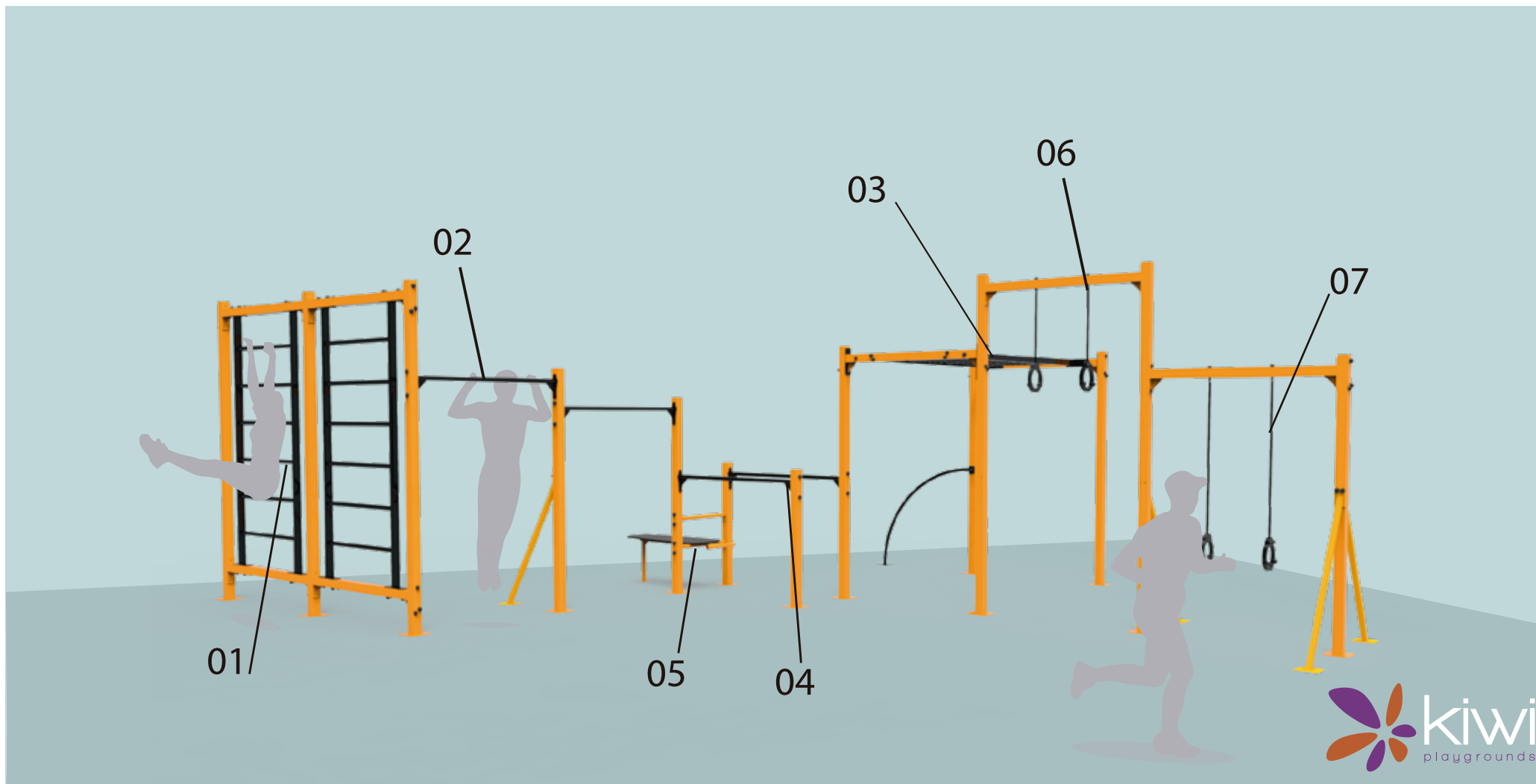
PERFIL










PLANTA



Dibujado		PLANO 4 VISTAS DE DETALLE	Ref:	CC19
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		CONJUNTO 19	Escala:	Nº Hoja 5/6
			Fecha:	27/11/2019



<p>ESPALDERA</p> <p>01</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar todo tipo de ejercicios de flexibilidad.</p> <p>USO: Colocar los brazos totalmente estirados y agarrar la barra superior con las dos manos, con el torso erguido extienda las piernas y eleve los pies hacia arriba, formando con el cuerpo y las piernas una "L" paralela al suelo.</p>	<p>BARRA SIMPLE</p> <p>02</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.</p> <p>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.</p>	<p>ESCALERA HORIZONTAL</p> <p>03</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos</p> <p>USO: Agárrese con las manos en una de las barras y con la ayuda del balanceo corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.</p>	<p>BARRAS PARALELAS</p> <p>04</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo.</p> <p>USO: Con las manos apoyadas sobre las barras, con el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de los brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de los codos.</p>	<p>BANCO DE ABDOMINALES</p> <p>05</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen</p> <p>USO: Tumbado boca arriba en ambas posiciones. En la primera, cogiendo la barra con las manos y toda la espalda apoyada sobre el banco, elevar piernas y cadera. En la segunda, con las piernas flexionadas y los pies en los apoyos, levantar el tronco hacia las rodillas.</p>	<p>PÓRTICO DE ANILLAS</p> <p>06</p> 	<p>FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece la musculación de hombros, brazos, antebrazos y espalda.</p> <p>USO: Agarre una anilla con cada mano y elevese hasta colocar las manos a la altura de la cintura. Mantenga la posición con un brazo mientras extiende el otro hasta formar un ángulo recto con el cuerpo. Alterne el ejercicio para realizarlo con ambos brazos.</p>	<p>ANILLAS BAJAS</p> <p>07</p>  <p>FUNCIÓN: Ejercicio para fortalecer la musculatura pectoral, anterior y de brazos.</p> <p>USO: Agarre con firmeza las anillas y déjese caer lentamente hasta quedar en posición horizontal sin llegar a apoyar la espalda en el suelo. A continuación flexione los brazos hasta elevar el torso todo lo posible. Finalice estirando los brazos.</p>
--	---	---	--	--	--	--	--	---	---	---	---	--