

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC20

CONJUNTO 20

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 2,80 m

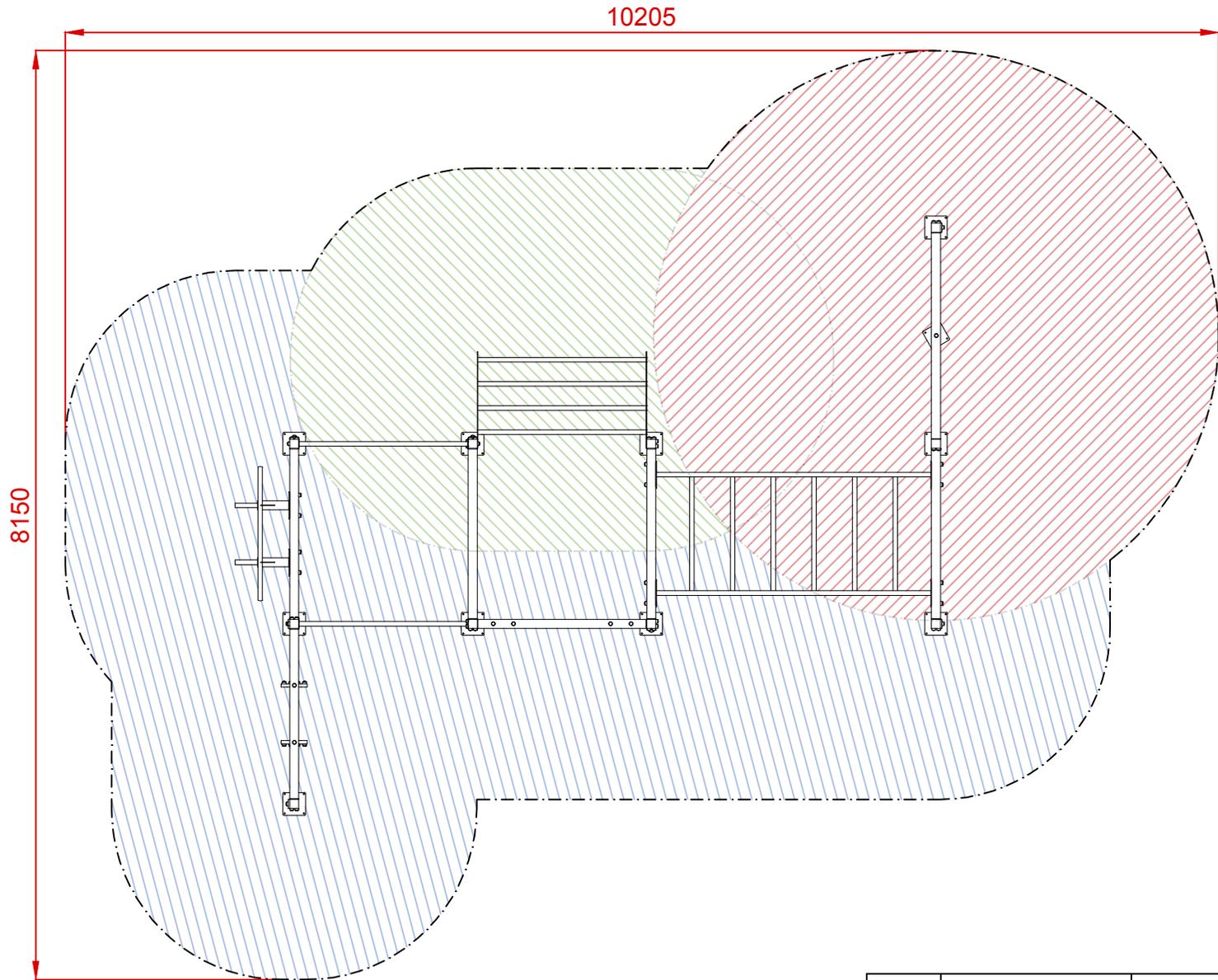
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

8 usuarios, 1 por estación



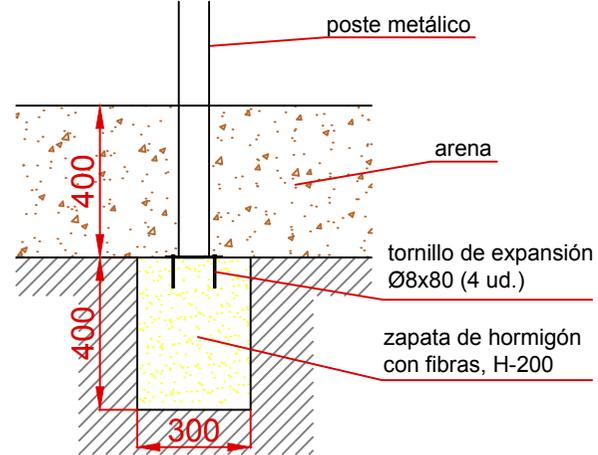


- ÁREA TOTAL: 56,90 m<sup>2</sup>**
-  Altura caída 2,80 m: 19,63 m<sup>2</sup>
  -  Altura caída 1,73 m: 10,28 m<sup>2</sup>
  -  Altura caída <1,50 m: 26,99 m<sup>2</sup>

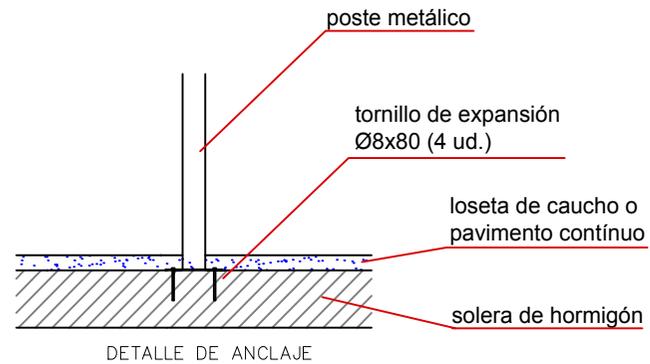
Dibujado		PLANO 2		Ref: CC20
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 20		Fecha: 14/12/2021	03/05	

### DETALLES CIMENTACIÓN

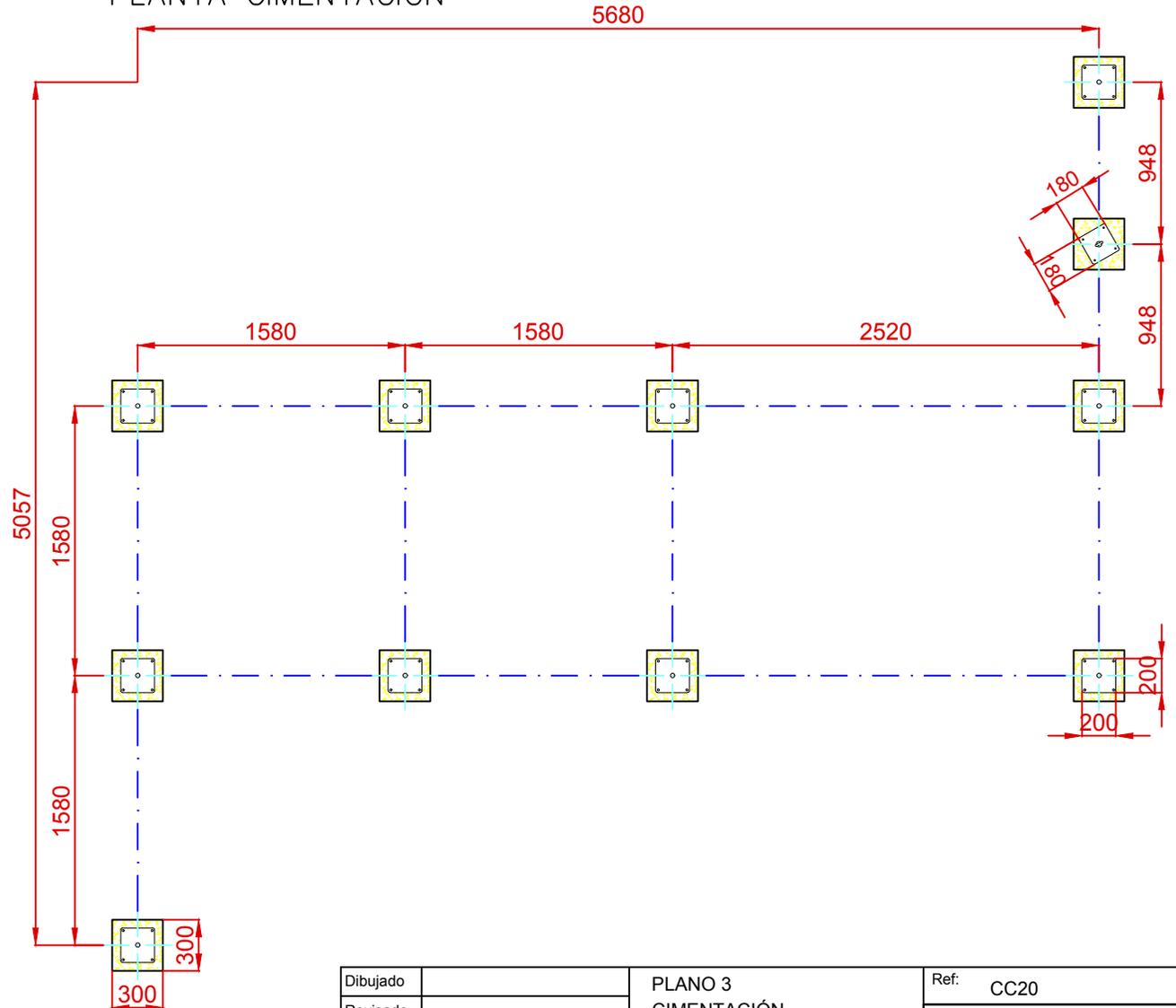
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA  
E: 2/1



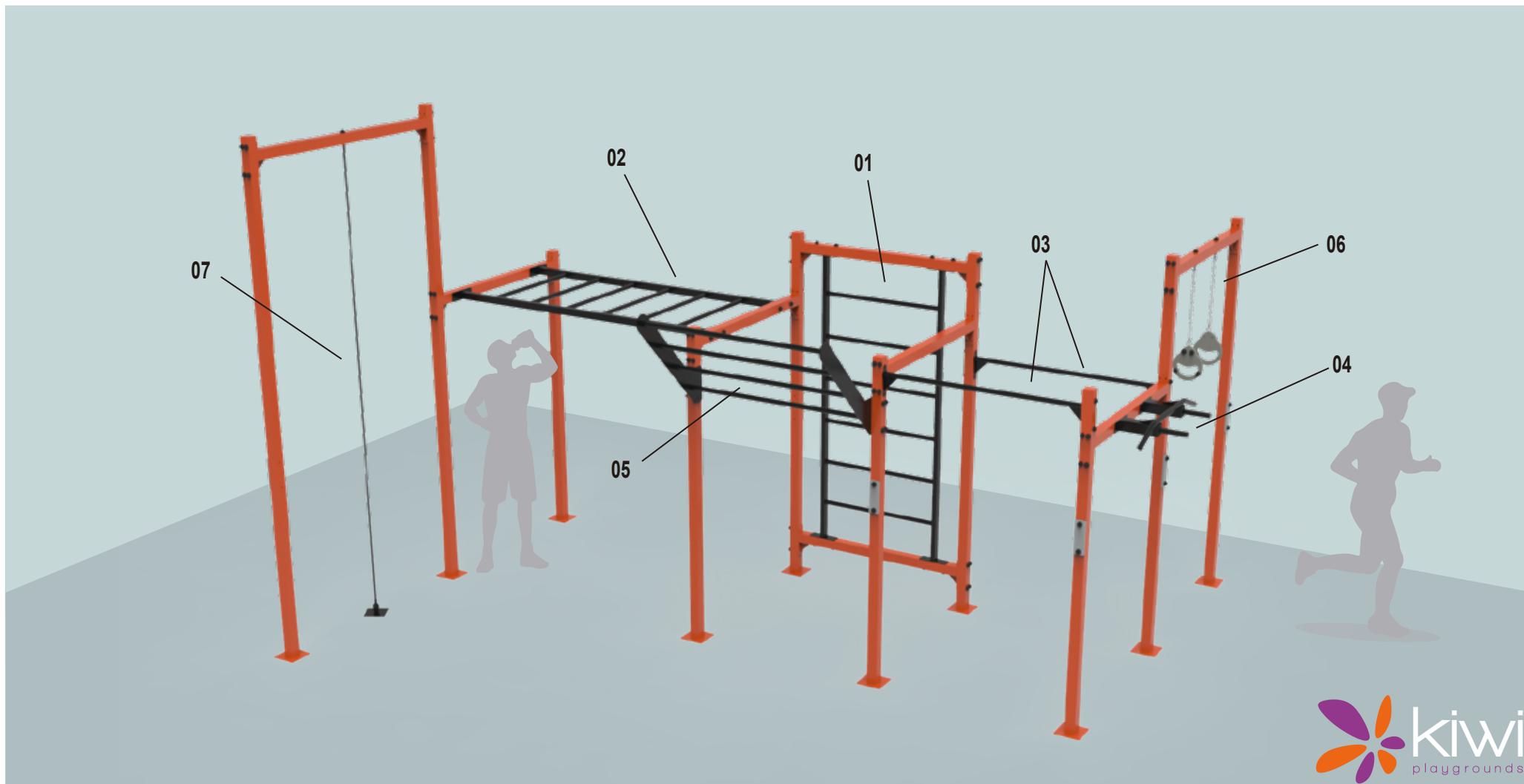
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN  
E: 2/1



### PLANTA CIMENTACIÓN



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC20
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 20			04/05	
		Fecha:	14/12/2021	



ESPALDERA

01



**FUNCIÓN:** Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar ejercicios de flexibilidad.

**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.

ESCALERA HORIZONTAL

02



**FUNCIÓN:** Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalecimiento de los músculos de tronco, brazos y antebrazos.

**USO:** Agárrese con las manos en una de las barras y con la ayuda del balanceo corporal, extienda uno de los brazos hasta agarrar la siguiente barra. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

BARRA SIMPLE Y DE DOMINADAS

03 y 04



**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.

ESCALERA ASCENSO 45°

05



**FUNCIÓN:** Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen los músculos del tren superior.

**USO:** Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos. Cuanto mayor sea la apertura, mayor será la dificultad. Eleve su cuerpo mediante la flexión de los brazos. Finalice con un descenso controlado extendiendo de nuevo los brazos.

PÓRTICO DE ANILLAS

06



**FUNCIÓN:** Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación para favorecer la musculatura de hombros, brazos, antebrazos y espalda.

**USO:** Agarre una anilla con cada mano y elévese 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.

CUERDA DE ESCALADA

07



**FUNCIÓN:** Ejercicios de escalada que fortalecen las piernas y los músculos del tren superior y favorece la coordinación.

**USO:** Agárrese a la cuerda con ambas manos y reténgala cruzando los pies. Tire con los brazos y vuelva a retener la cuerda con los pies. Continúe hasta llegar al objetivo.