

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC01

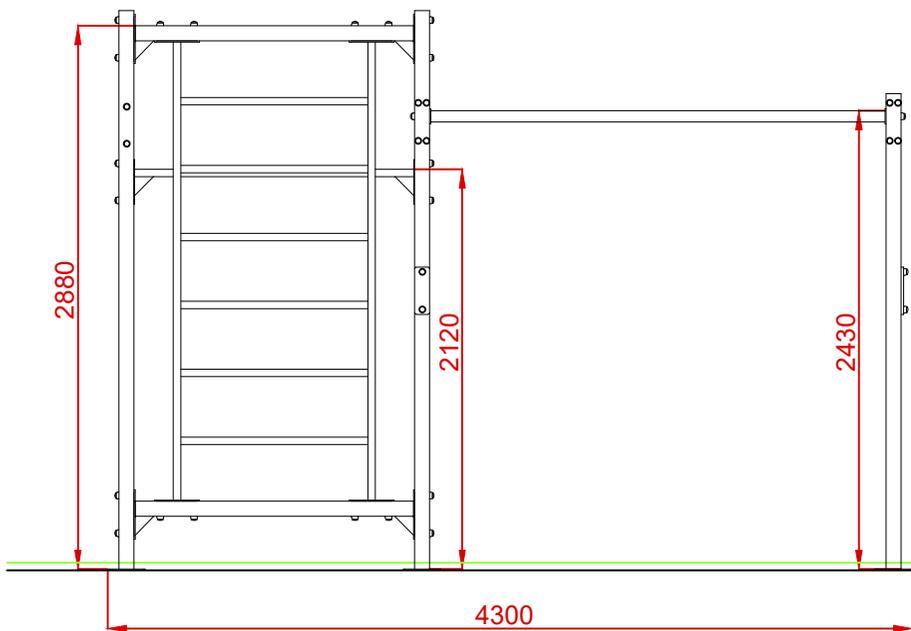
CONJUNTO 1

EN-UNE 16630

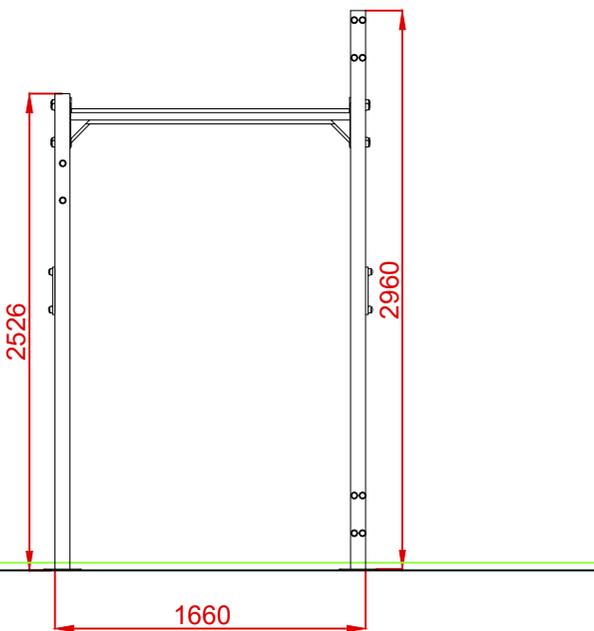


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,50 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
3 usuarios, 1 por estación

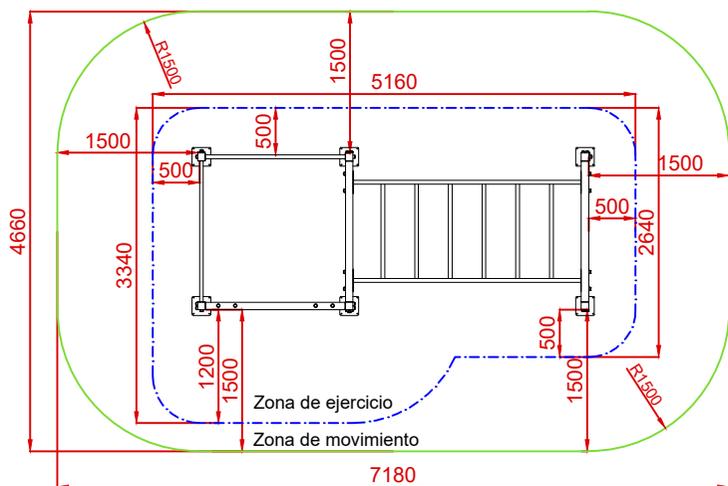
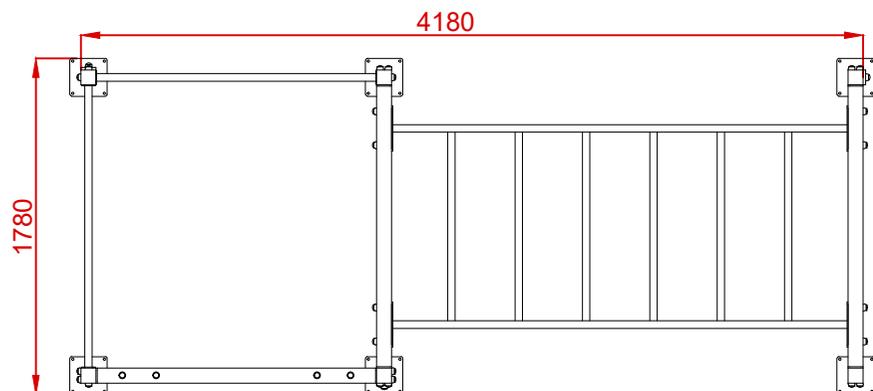
ALZADO



PERFIL

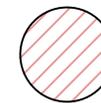
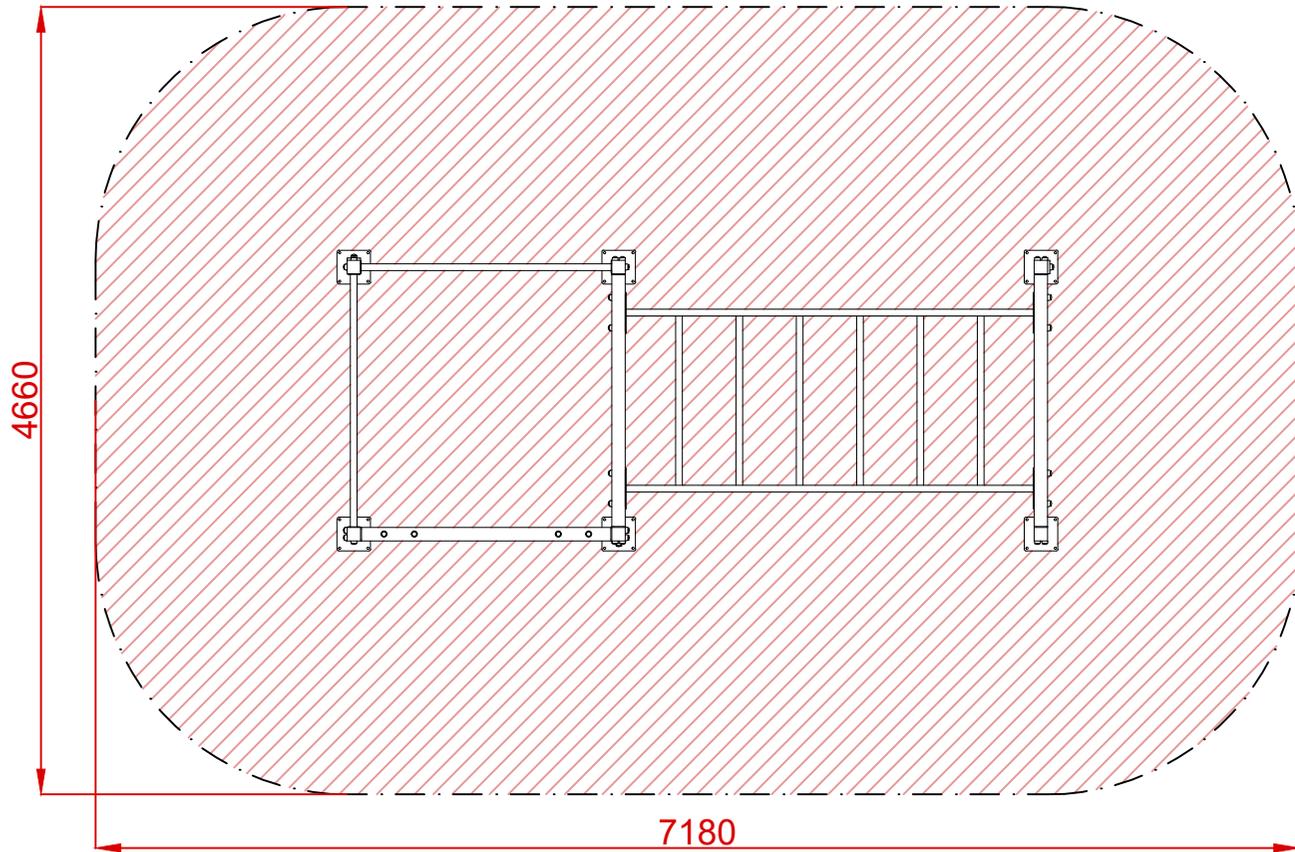


PLANTA



Área Movimiento: 31,52 m²
 Área Ejercicio: 15,45 m²
 E: 1/2

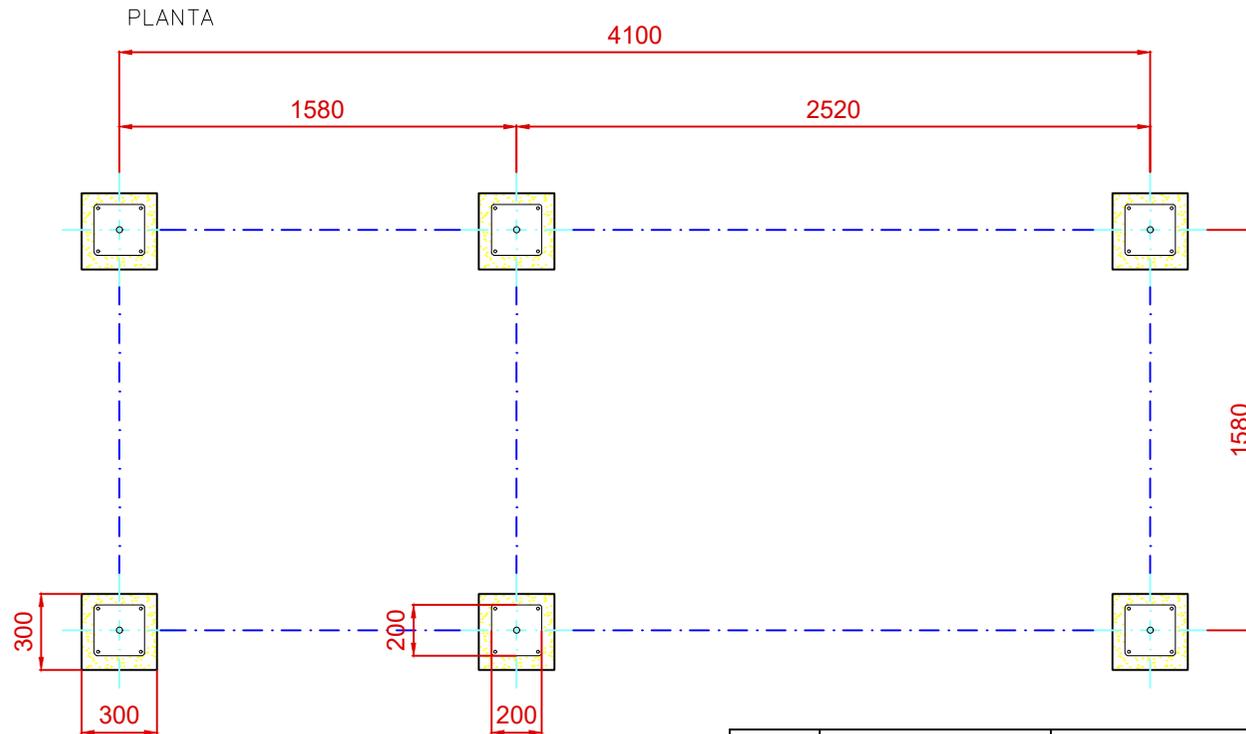
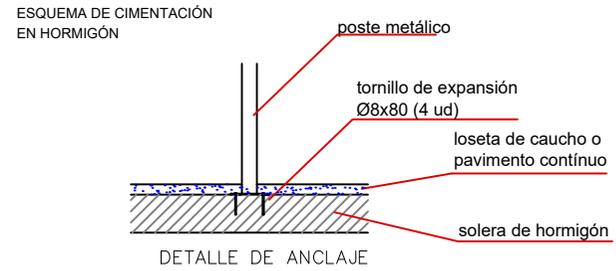
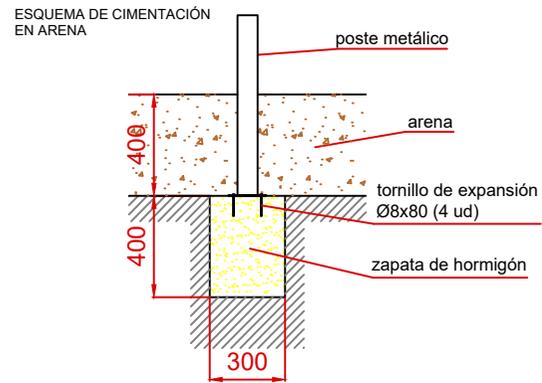
Dibujado		PLANO 1- VISTAS GENERALES	Ref:	CC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		CONJUNTO 1	Escala:	Hoja:
			Fecha:	02/12/2021



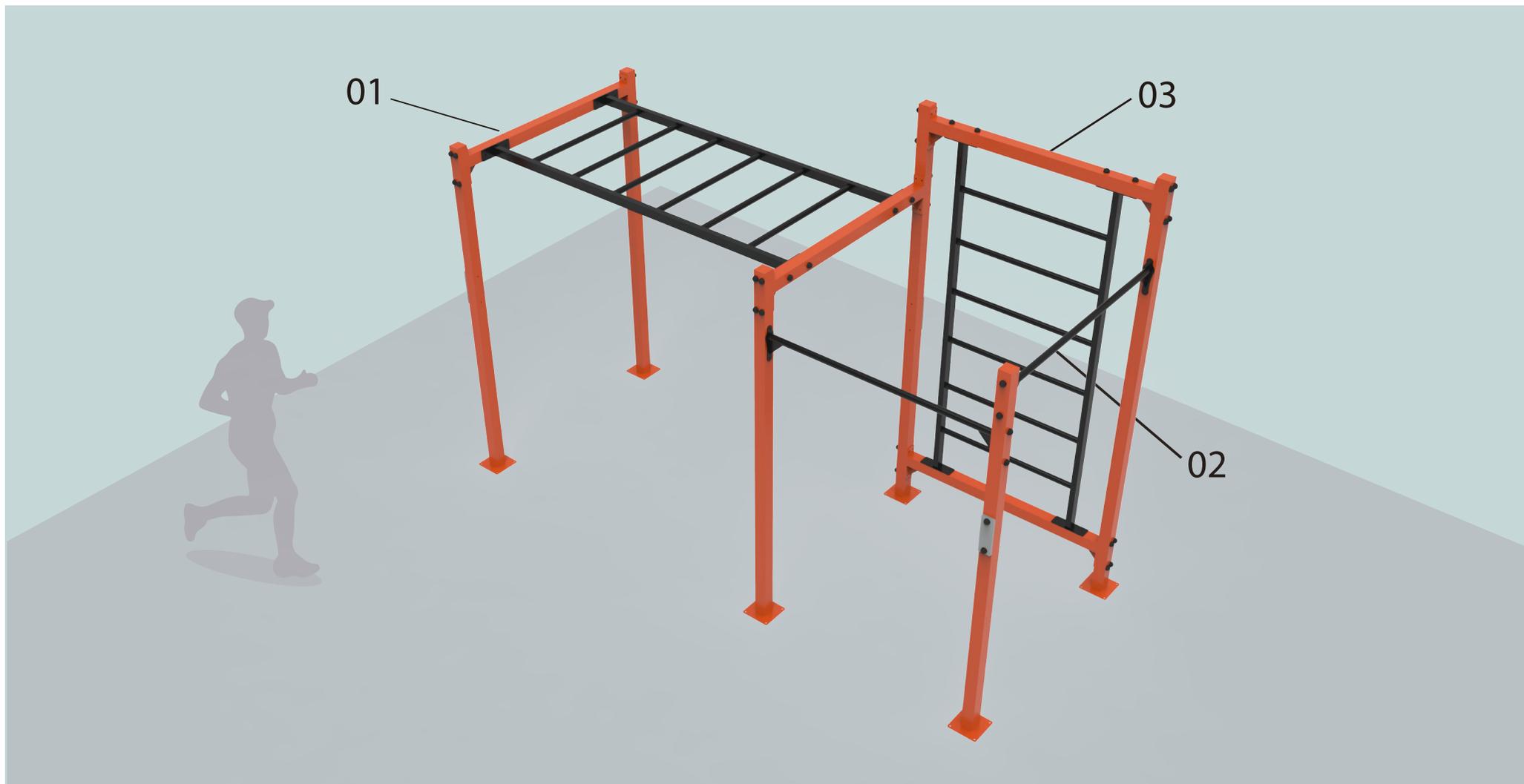
Altura caída <1,5M: 31,52 m²

Dibujado		PLANO 2 - AMORTIGUACIÓN		Ref: CC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
CONJUNTO 1		Fecha: 02/12/2021	03/05	

DETALLES CIMENTACIÓN



Dibujado		PLANO 3 - CIMENTACIÓN	Ref:	CC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 1		Escala:	Hoja:
			Fecha:	02/12/2021



**ESCALERA
HORIZONTAL**
01



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
02



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.

ESPALDERA
03



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

USO: Coloca 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.