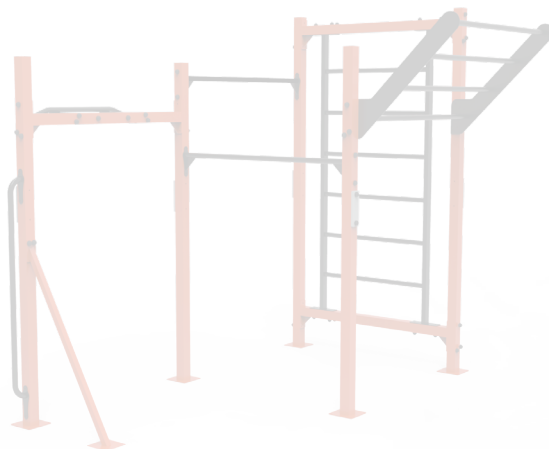


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC06

CONJUNTO 6

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,73 m

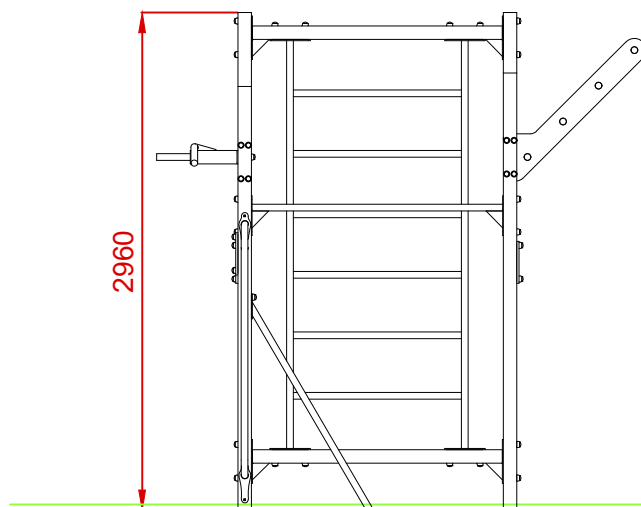
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

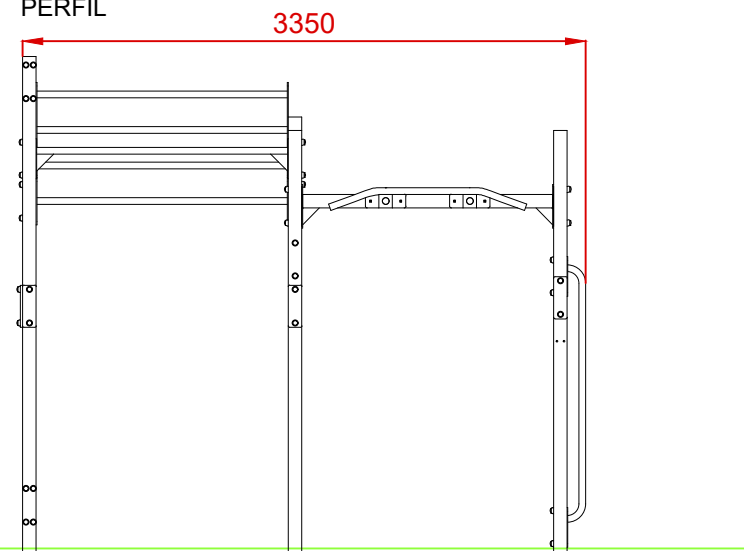
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

5 usuarios, 1 por estación

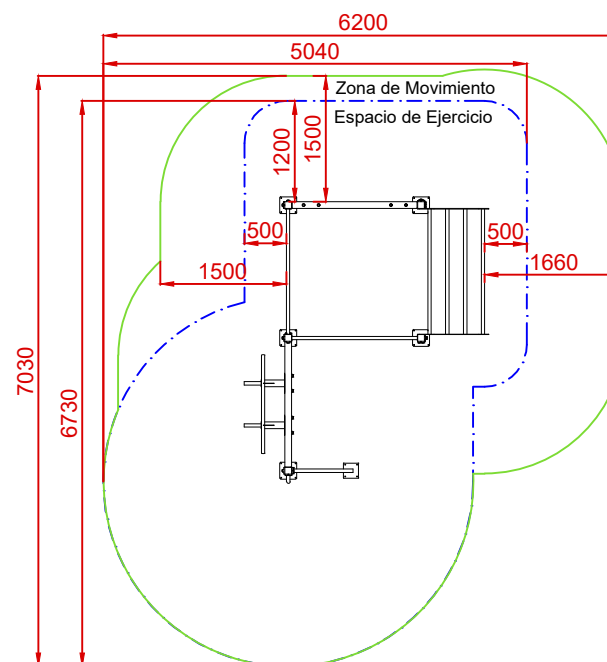
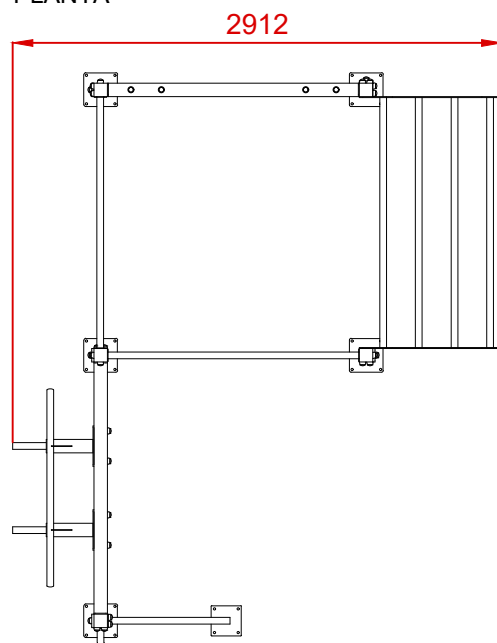
ALZADO



PERFIL



PLANTA

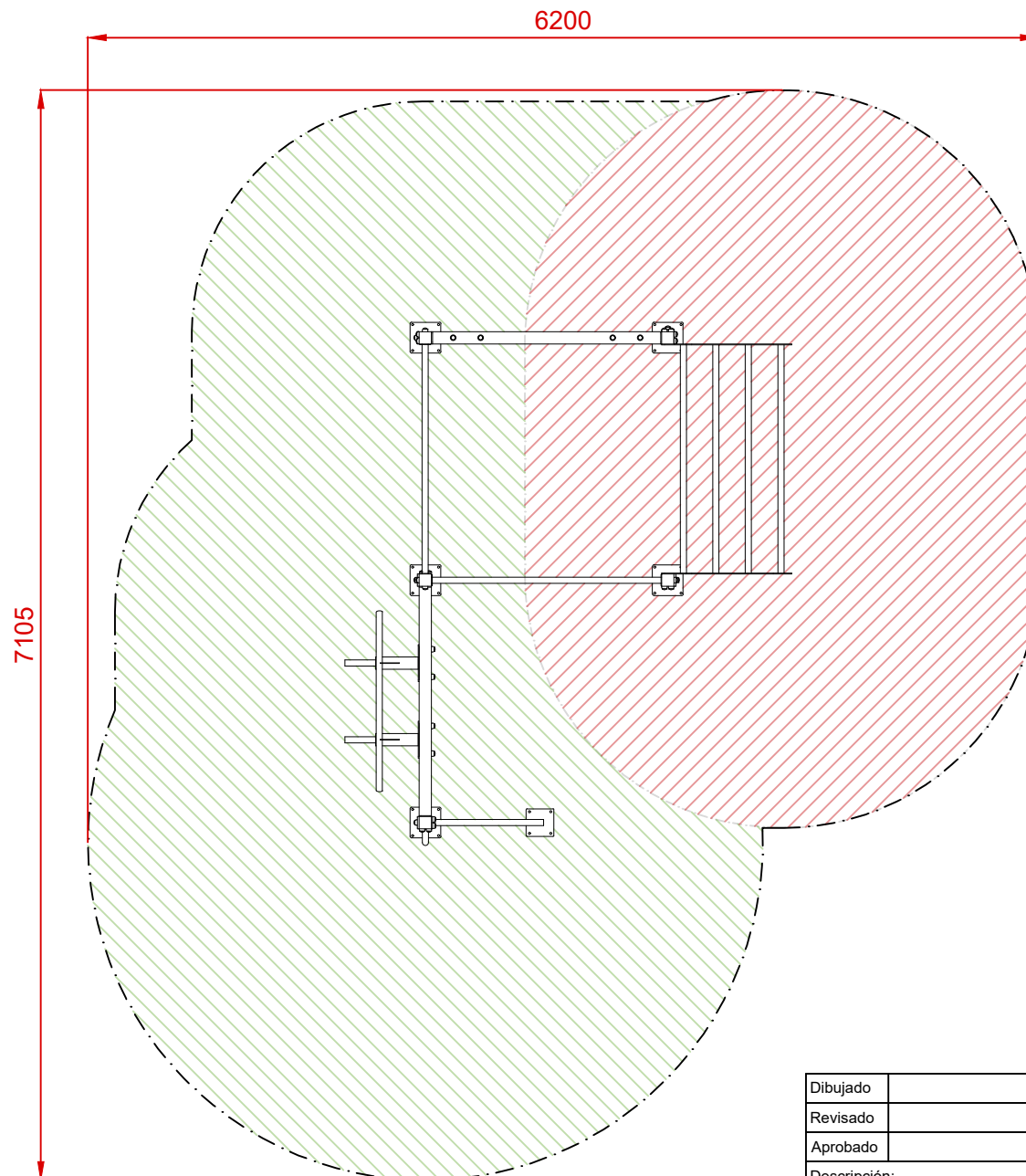


Área Movimiento: 33,80 m²

Área Ejercicio: 24,60 m²

E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC06	
Revisado					
Aprobado					
Descripción: CONJUNTO 6			Escala:	Nº Hoja 02/05	
			Fecha:	09/12/2021	



ÁREA TOTAL: 33,80 m²

 Altura caída 1,73 m: 13,73 m²

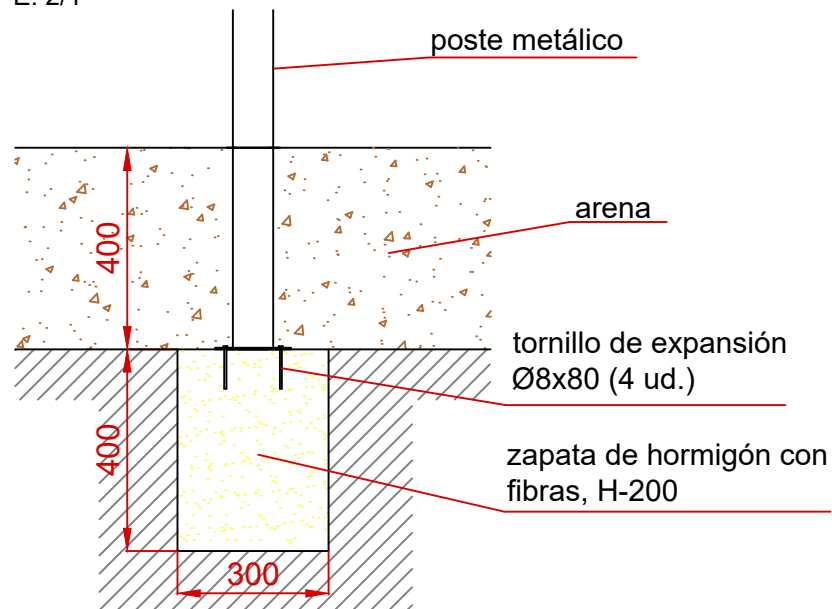
 Altura caída <1,50 m: 20,07 m²

Dibujado		PLANO 2 AMORTIGUACIÓN		Ref: CC06	
Revisado					
Aprobado					
Descripción: CONJUNTO 6			Escala:	Nº Hoja 03/05	
			Fecha:	09/12/2021	

DETALLES CIMENTACIÓN

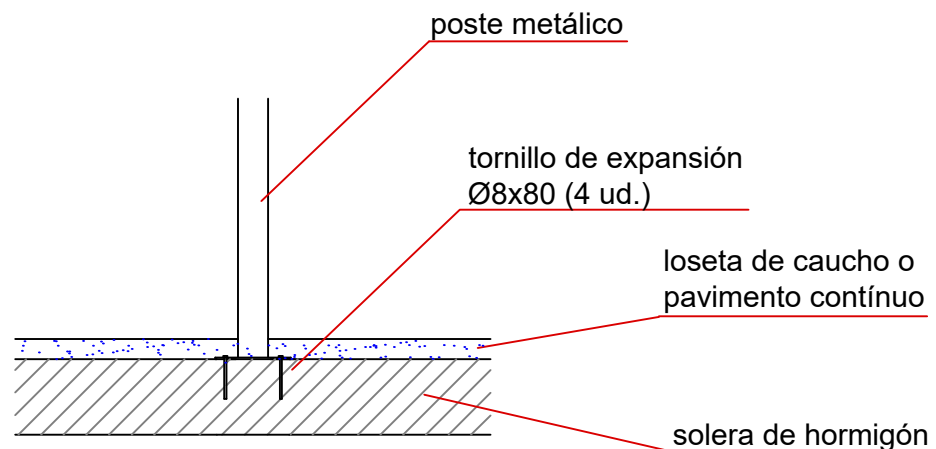
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

E: 2/1



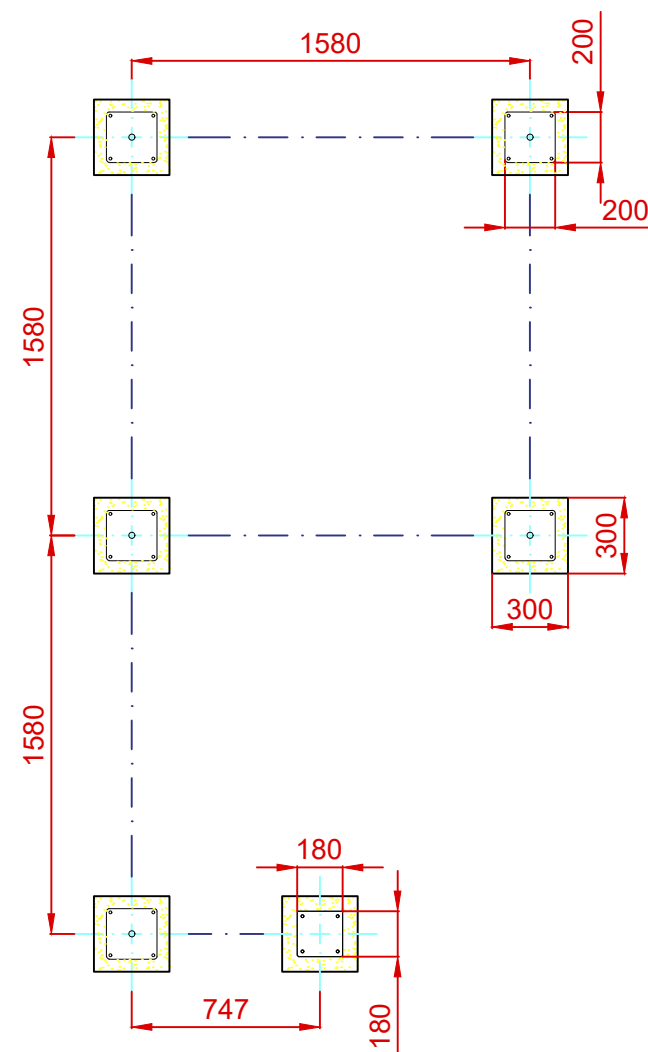
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

E: 2/1

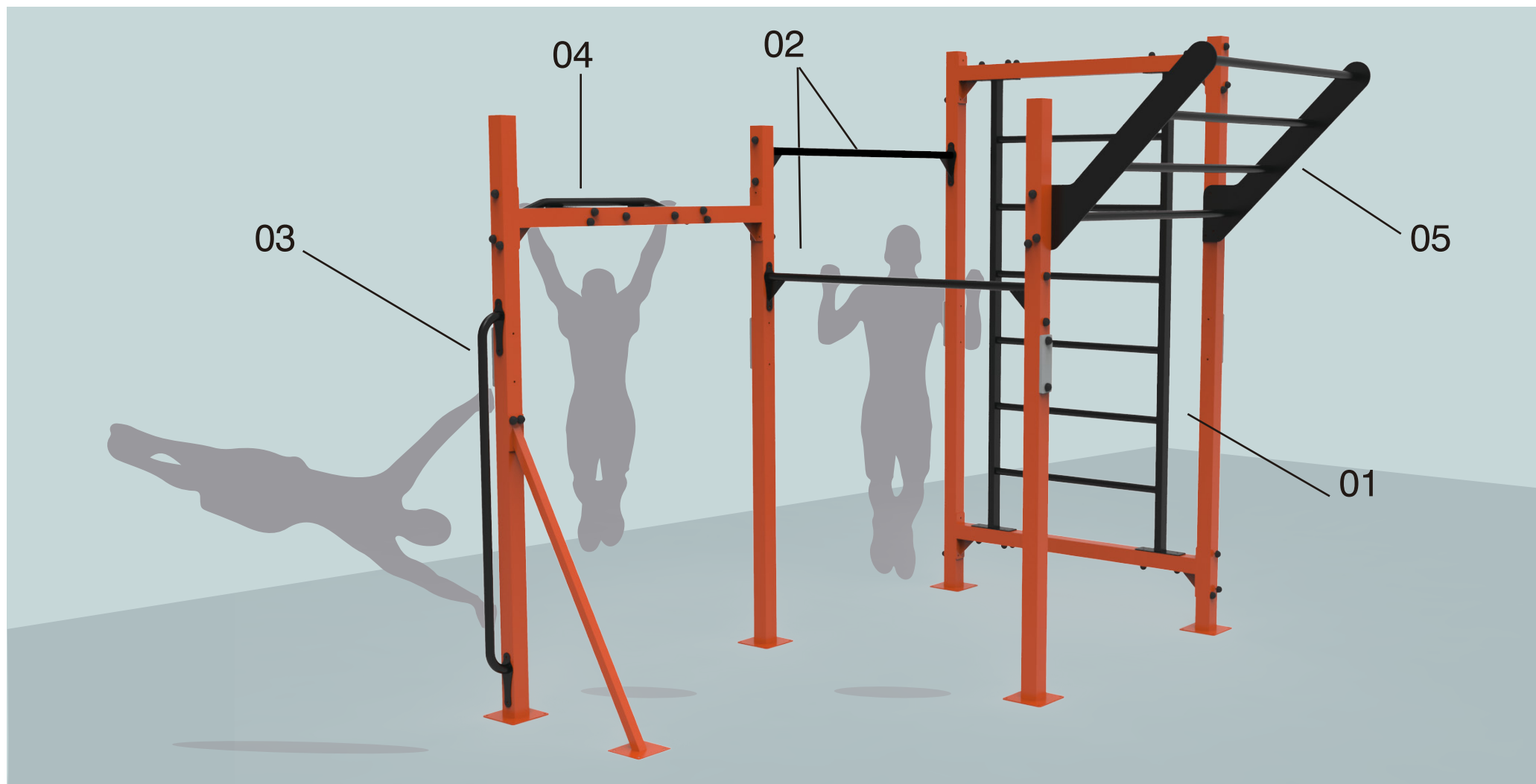


DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC06
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja 04/05	
CONJUNTO 6		Fecha:	09/12/2021	



ESPALDERA

01



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

USO: Colocar los brazos totalmente estirados y agarrar la barra superior con las dos manos, con el torso erguido extendiendo las piernas y eleve los pies hacia arriba, formando con el cuerpo y las piernas una "L" paralela al suelo.

BARRA SIMPLE

02

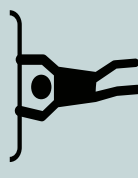


FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

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.

BARRA VERTICAL

03



FUNCIÓN: Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.

USO: Coloque los brazos estirados, en una posición abierta, mientras empuja con el brazo que queda debajo tire con el que queda arriba, trasladando toda la fuerza a la zona abdominal y los oblicuos para mantenerse en una posición lo más horizontal posible.

BARRA DOMINADAS

04



FUNCIÓN: Ejercicios de progresiva dificultad que fortalecen los músculos de la espalda, el tronco los brazos y los hombros.

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 los brazos de nuevo.

ESCALERA ASCENSO 45º

05



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece los músculos del tronco superior

USO: Agarre con ambas manos la primera barra del recorrido y, balanceándose alcance la segunda barra con una de las manos, después agarre la siguiente con la otra mano. Una vez alcanzada la barra más alta realice el recorrido inverso.