

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC07

CONJUNTO 7

EN-UNE 16630



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

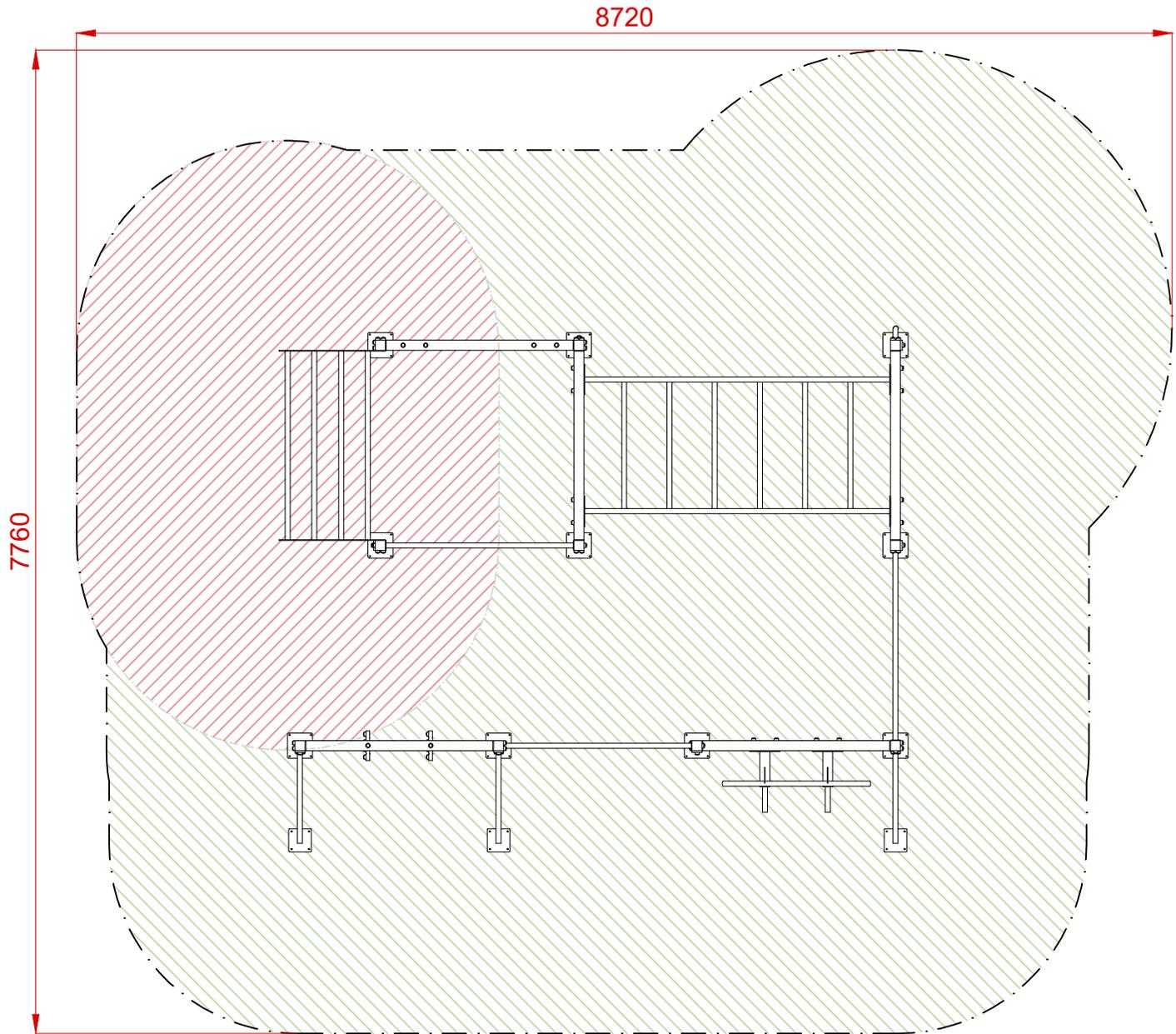
Altura libre de caída 1,73 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

7 usuarios, 1 por estación



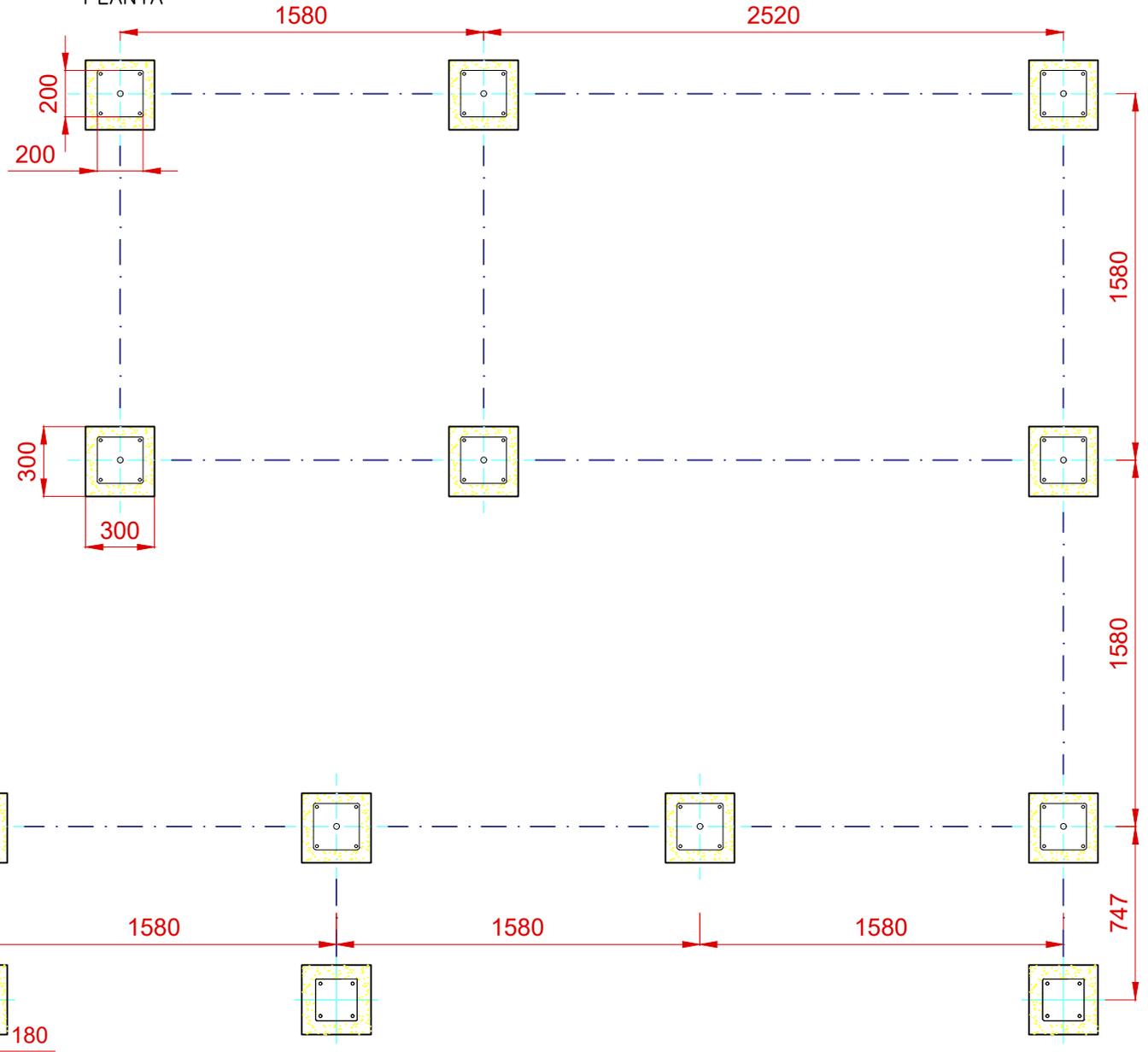
ÁREA TOTAL: 57,15 m²

 Altura caída 1,73 m: 13,78 m²

 Altura caída <1,5M: 43,37 m²

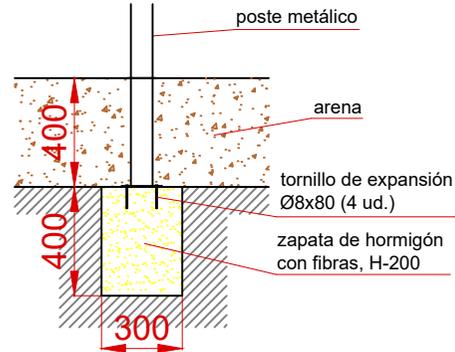
Dibujado		PLANO 2 - AMORTIGUACIÓN	Ref:	CC07
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 7	Escala:	Nº Hoja	03/05
		Fecha:	09/12/2021	

PLANTA

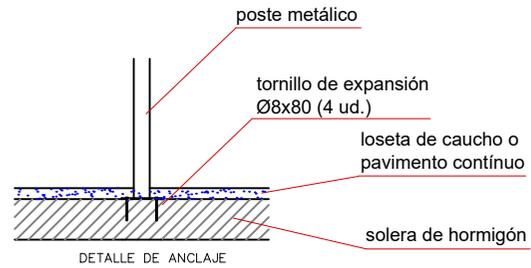


DETALLES CIMENTACIÓN

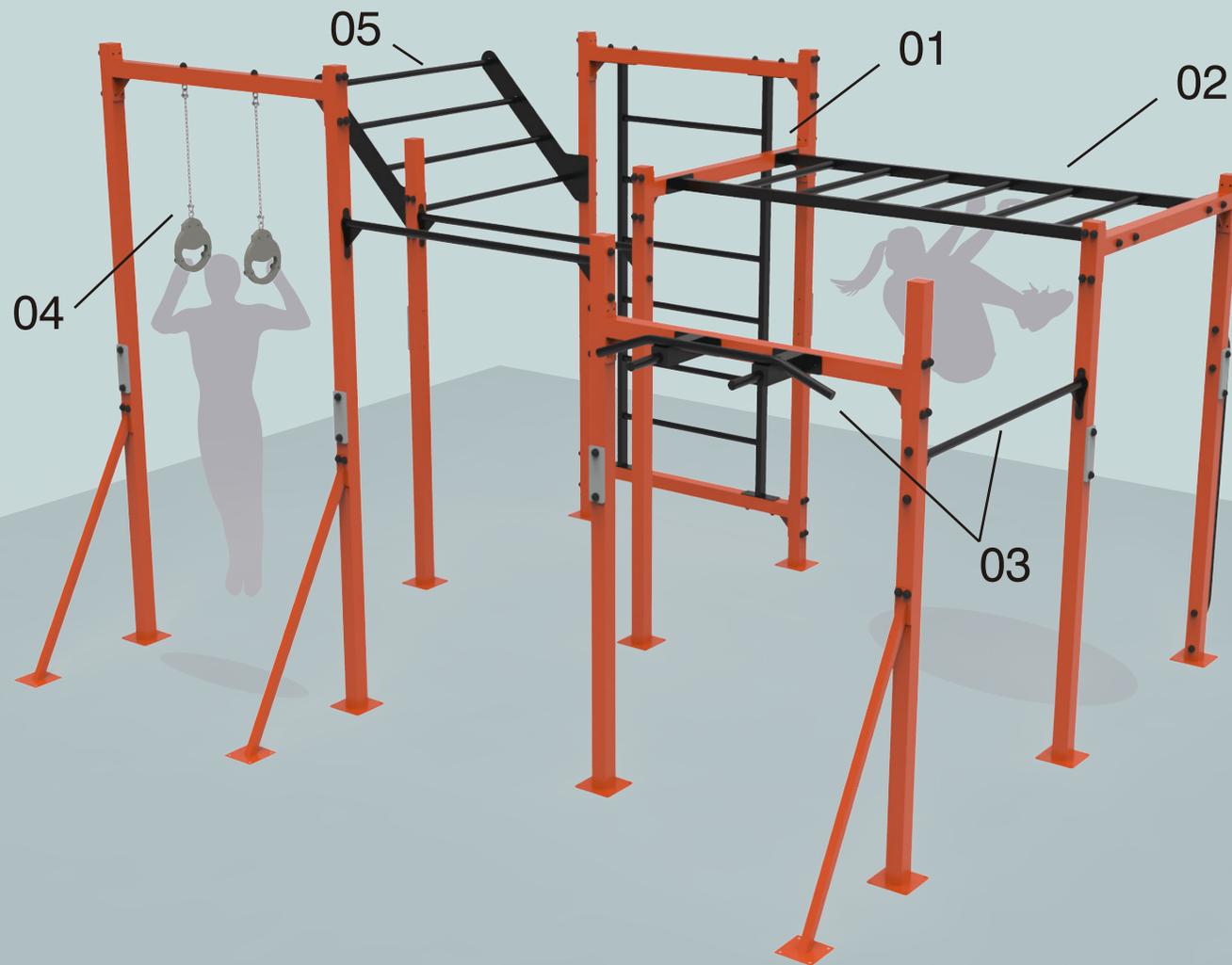
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 3 - CIMENTACIÓN	Ref:	CC07
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 7		Escala:	Nº Hoja 04/05
			Fecha:	09/12/2021



ESPALDERA

01



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 agarra la barra superior con las dos manos. Con el torso erguido, extiende 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, extiende uno de los brazos hasta agarrar la siguiente barra. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

BARRA SIMPLE Y DOMINADAS

03



FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen la musculatura de 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.

PÓRTICO ANILLAS

04



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen la musculación 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.

ESCALERA ASCENSO 45º

05



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen la musculatura 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 los brazos de nuevo.

BARRA VERTICAL

06



FUNCIÓN: Ejercicio anaeróbico de coordinación que fortalecen los 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.