

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC09

CONJUNTO 9

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,73 m

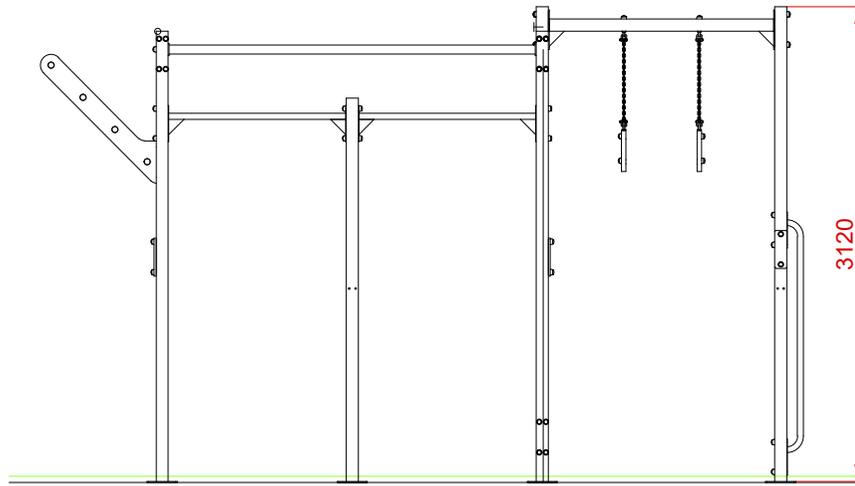
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

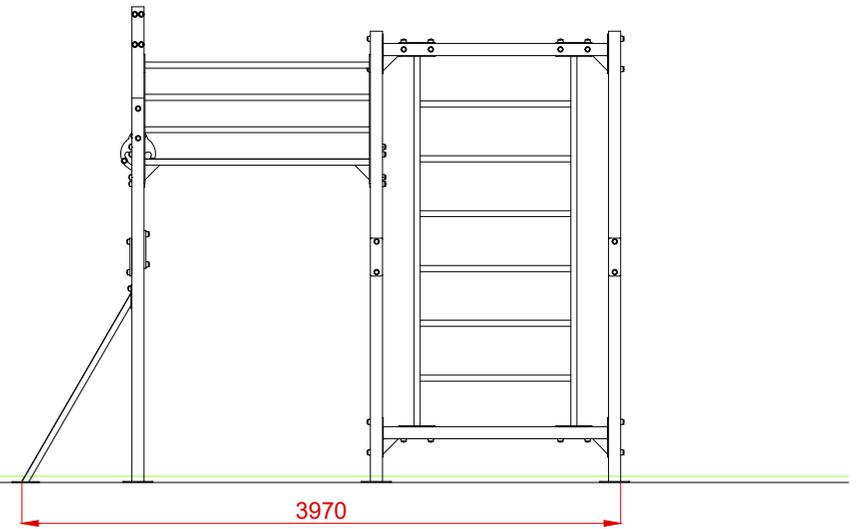
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

7 usuarios, 1 por estación

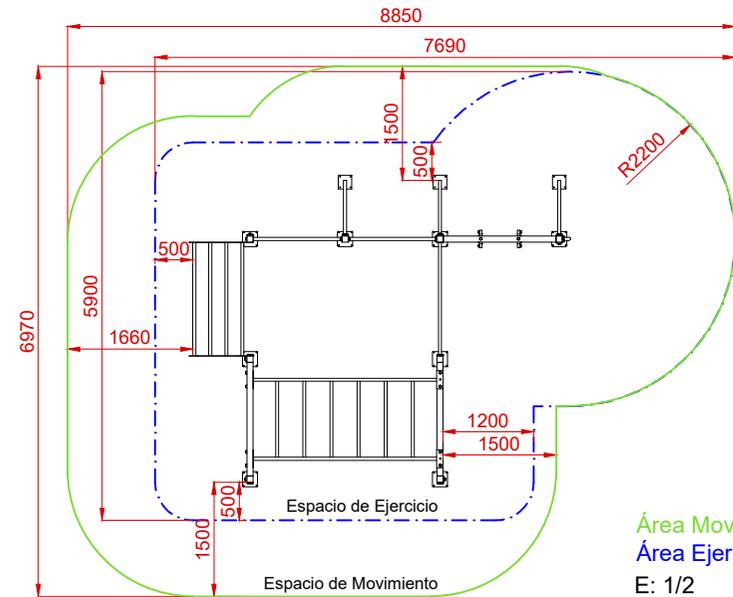
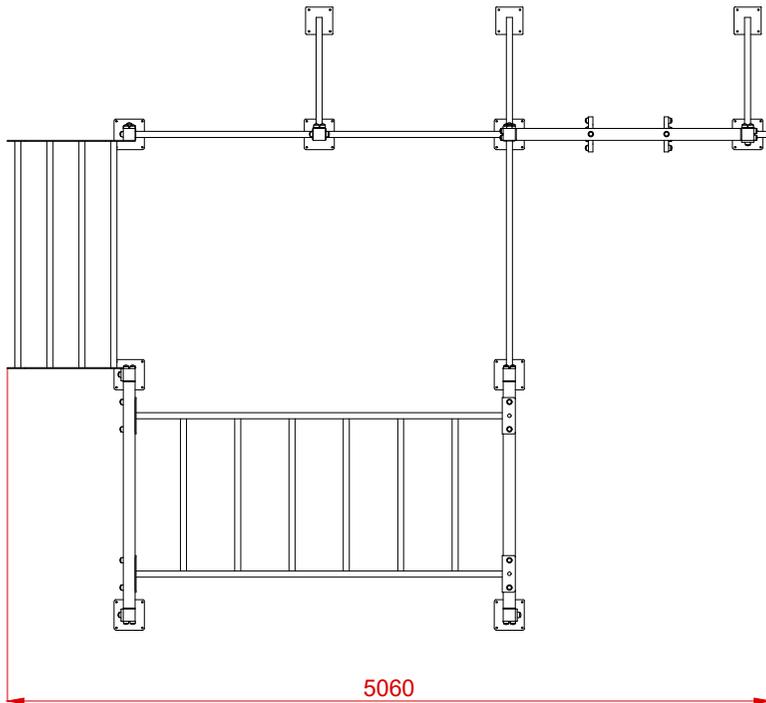
ALZADO



PERFIL



PLANTA

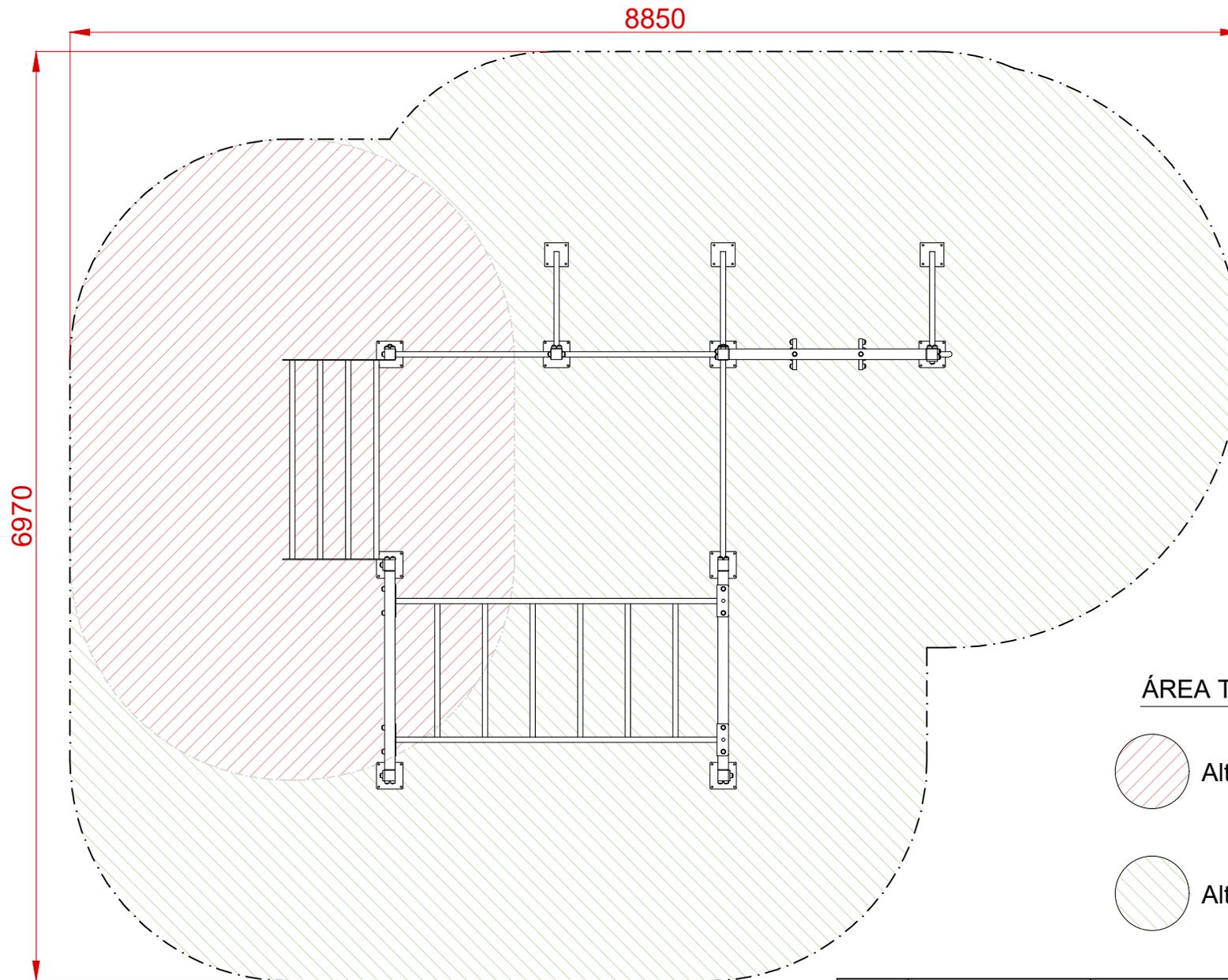


Área Movimiento: 49,93 m<sup>2</sup>

Área Ejercicio: 35,18 m<sup>2</sup>

E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC09
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 9	Escala:	Nº Hoja 02/05	
		Fecha:	10/12/2021	



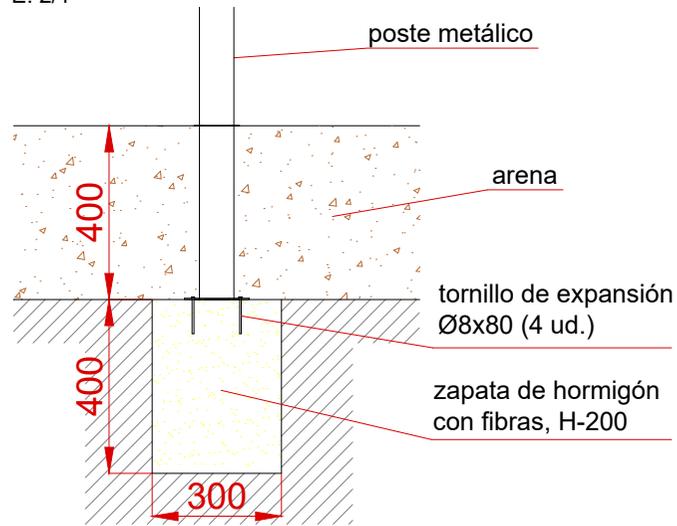
**ÁREA TOTAL: 49,93 m<sup>2</sup>**

-  Altura caída 1,73 m: 13,79 m<sup>2</sup>
-  Altura caída <1,5M: 36,14 m<sup>2</sup>

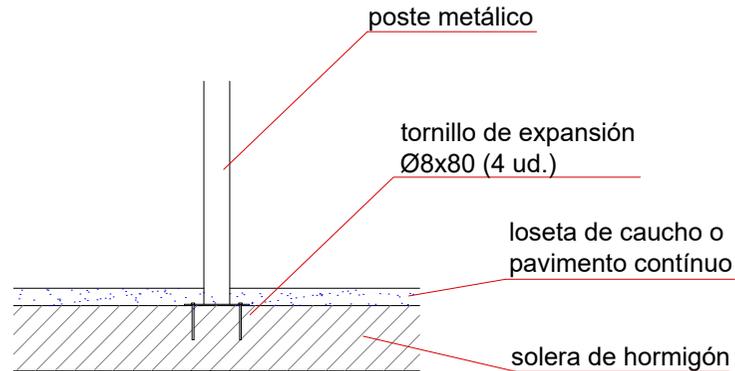
Dibujado		PLANO 2		Ref: CC09
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 9	Escala:	Nº Hoja 03/05	
		Fecha:	10/12/2021	

# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA  
E: 2/1

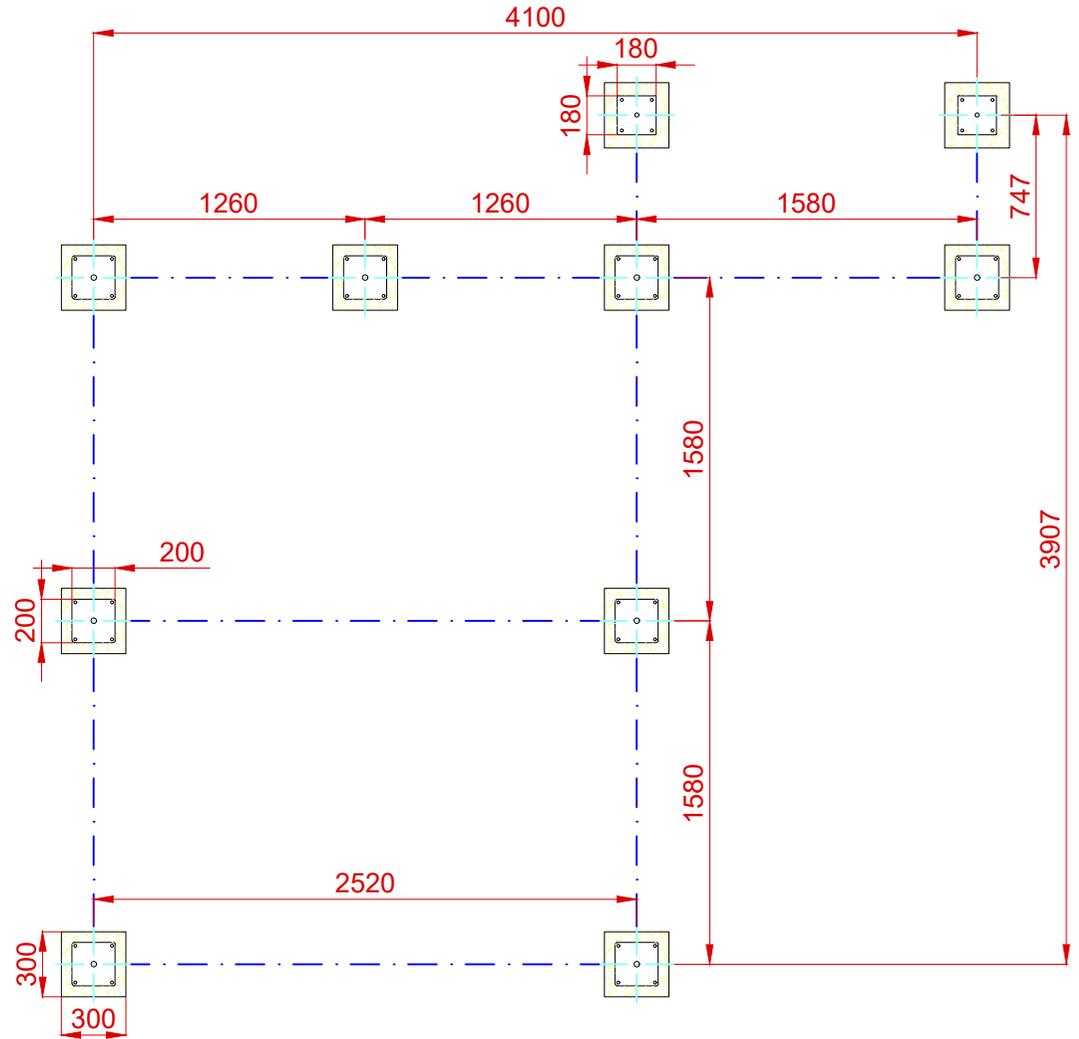


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN  
E: 2/1

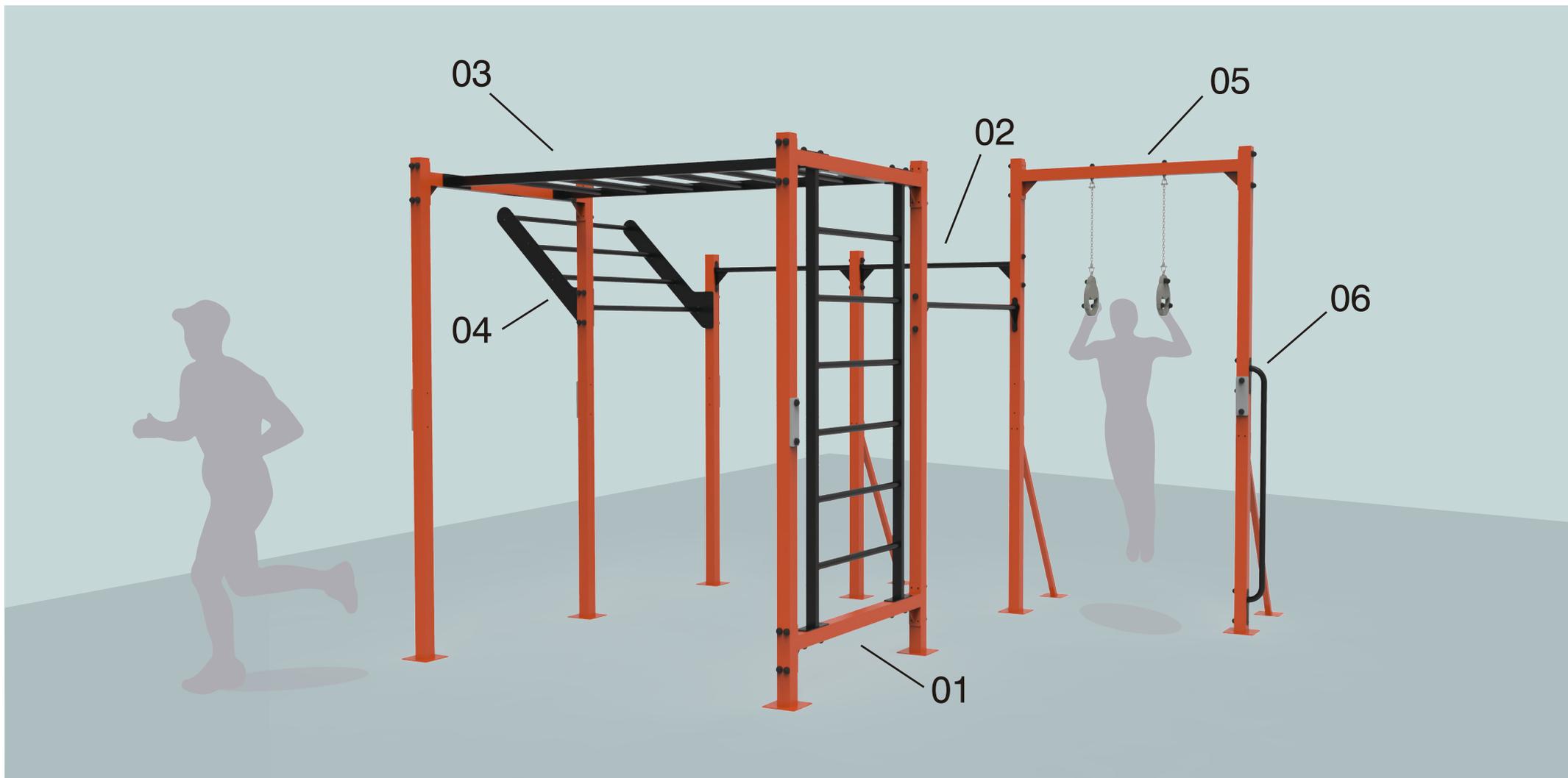


DETALLE DE ANCLAJE

# PLANTA



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC09
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 9		Escala: N° Hoja 04/05	
			Fecha: 10/12/2021	



### 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.

### BARRA SIMPLE

02



**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.

### ESCALERA HORIZONTAL

03



**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.

### ESCALERA ASCENSO 45º

04



**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.

### PÓRTICO ANILLAS

05



**FUNCIÓN:** Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen 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.

### BARRA VERTICAL

06



**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.