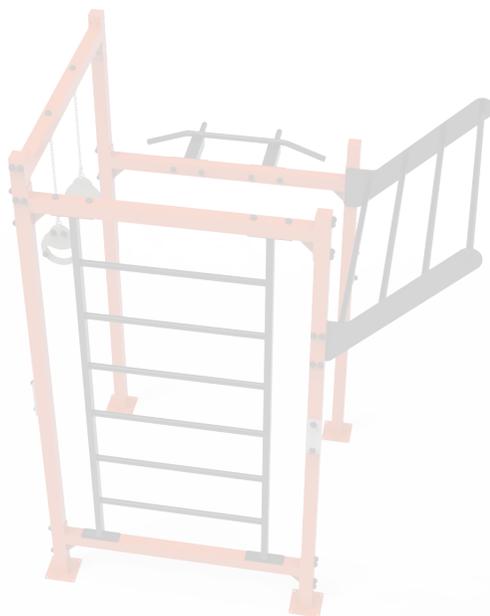


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC11

CONJUNTO 11

EN-UNE 16630



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

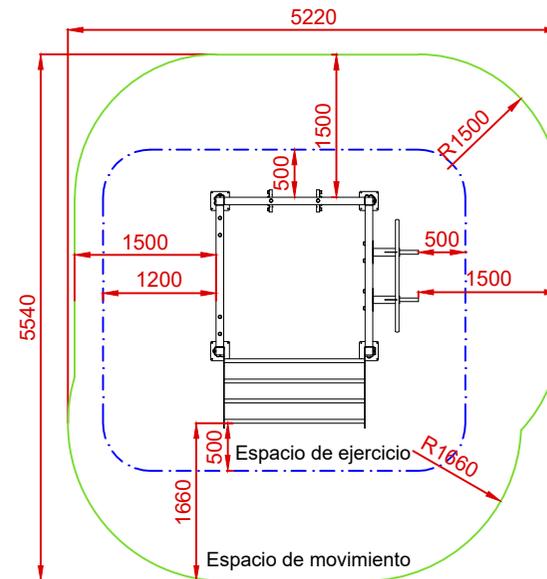
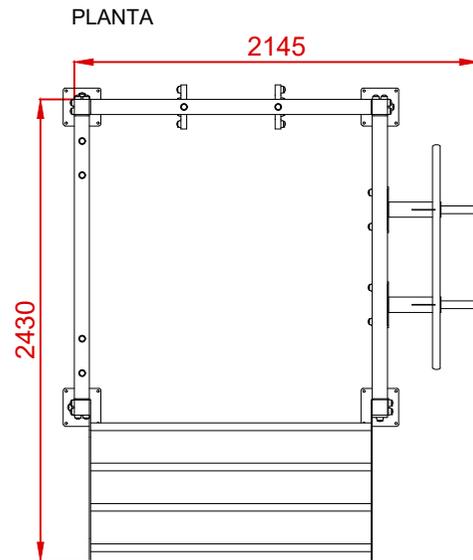
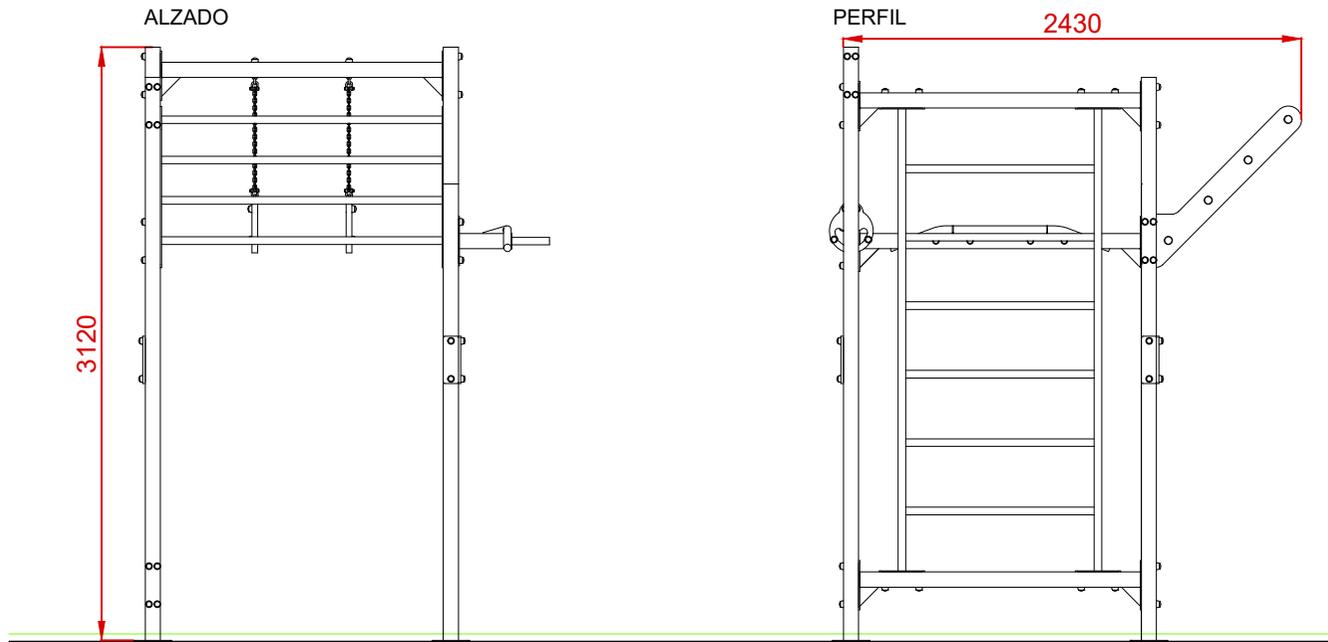
Altura libre de caída 1,73 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

3 usuarios, 1 por estación



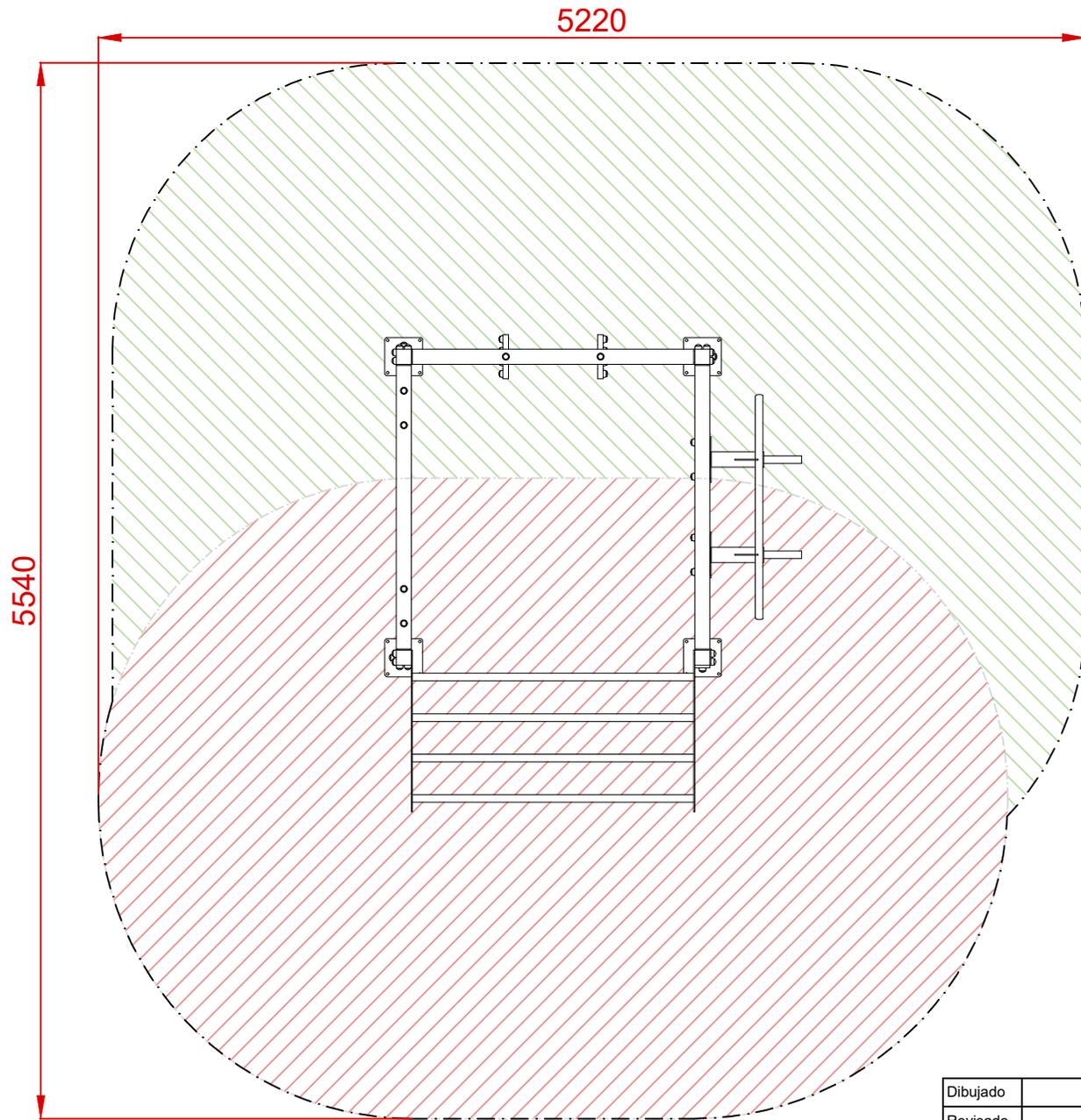
Área Movimiento: 25,70 m²

Área Ejercicio: 12,77 m²

E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC11
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 11		Escala:	Nº Hoja 02/05
			Fecha:	10/12/2021





ÁREA TOTAL: 25,70 m²

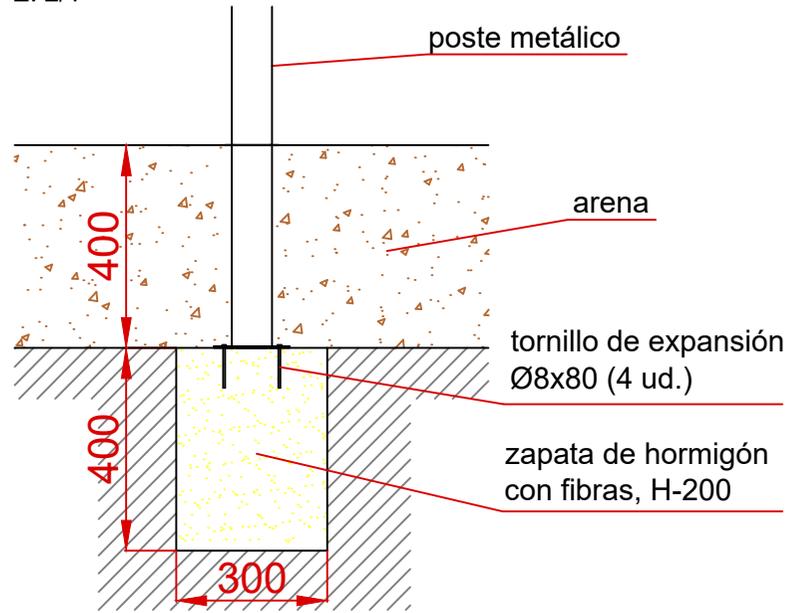
-  Altura caída 1,73 m: 13,79 m²
-  Altura caída <1,5M: 11,91 m²

Dibujado		PLANO 2		Ref: CC11
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 11			03/05	
		Fecha:	10/12/2021	

DETALLES CIMENTACIÓN

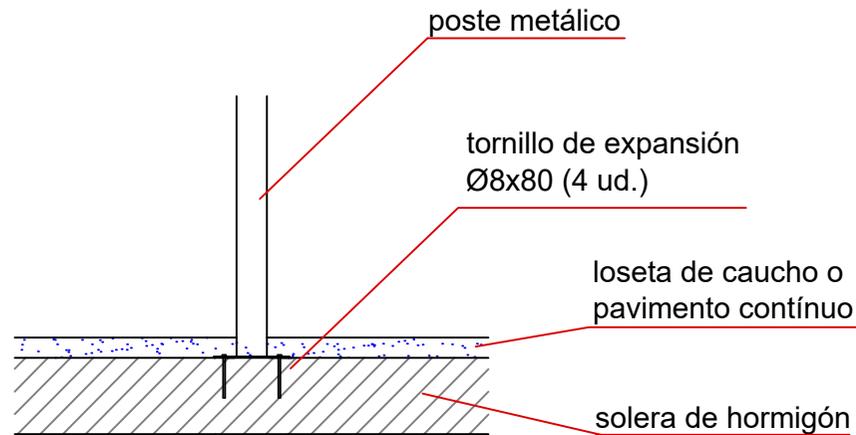
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

E: 2/1



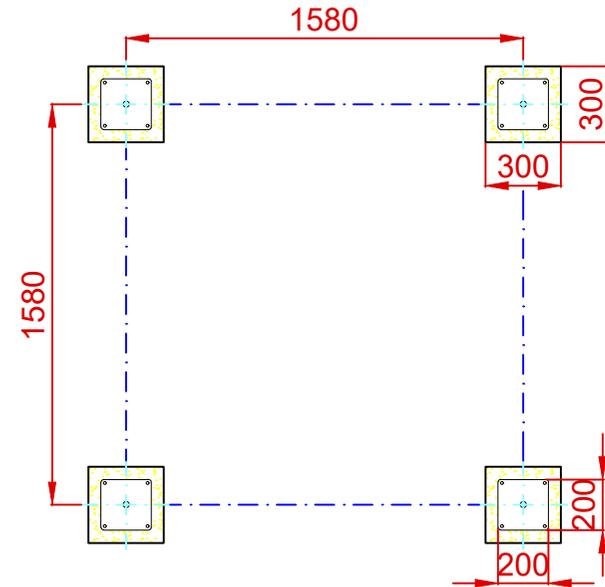
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

E: 2/1

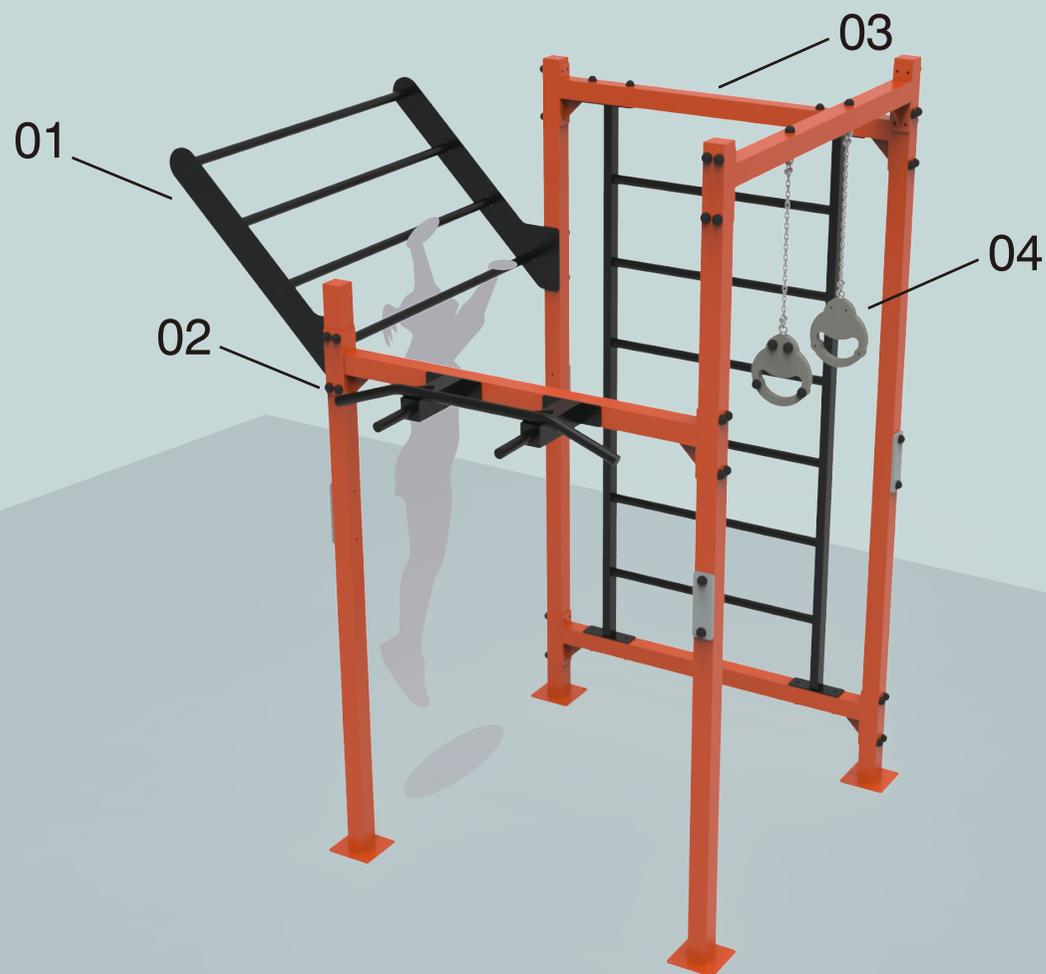


DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC11
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 11		Escala:	Nº Hoja 04/05
			Fecha:	10/12/2021



**ESCALERA
ASCENSO 45°**

01



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.

**BARRAS
DOMINADAS**

02



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

ESPALDERA

03



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 extienda las piernas y eleve los pies hacia arriba, formando con el cuerpo y las piernas una "L" paralela al suelo.

**PÓRTICO DE
ANILLAS**

04



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece 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.