

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC13

CONJUNTO 13

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,73 m

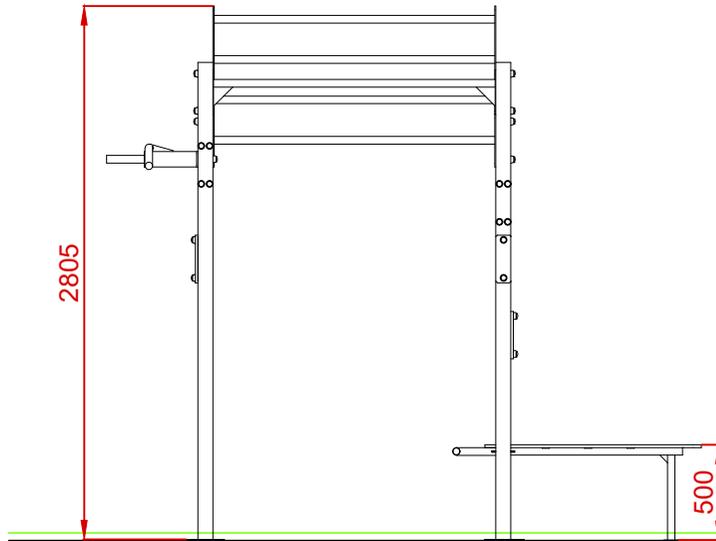
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

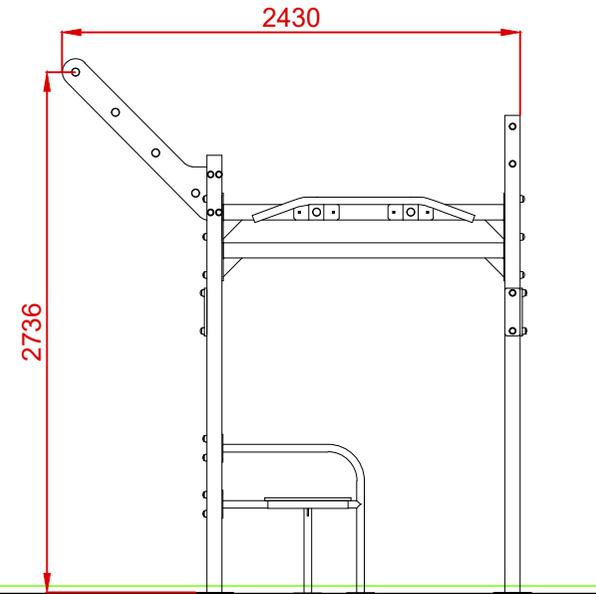
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por estación

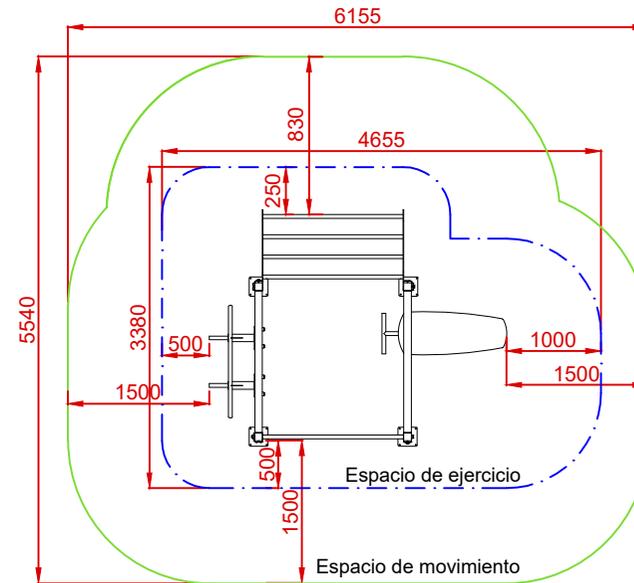
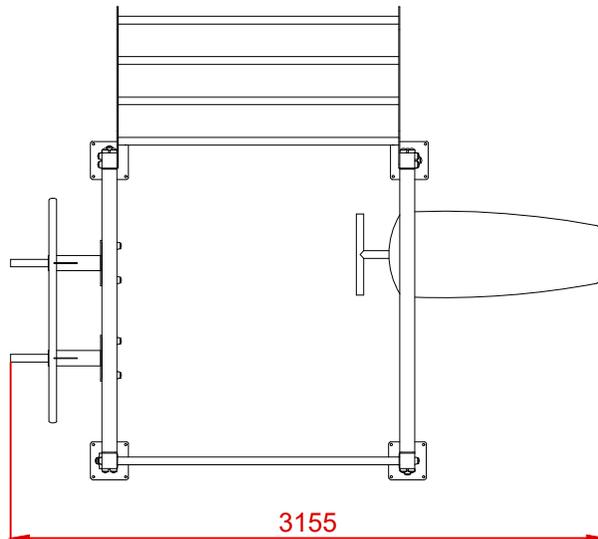
ALZADO



PERFIL



PLANTA



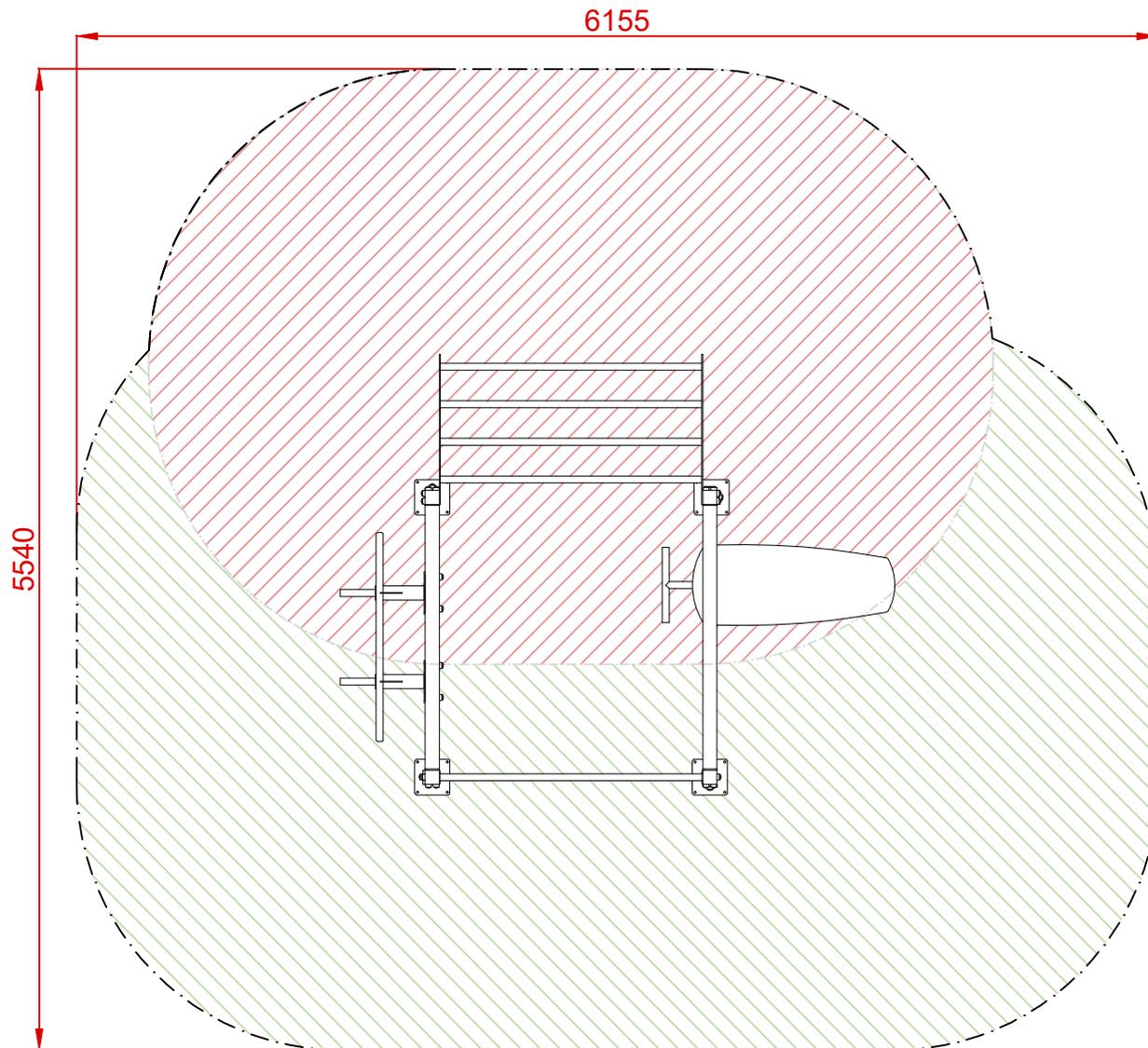
Área Movimiento: 29,37 m²

Área Ejercicio: 13,93 m²

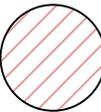
E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref:	CC13
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 13		Escala:	Hoja:
			Fecha:	02/05
			13/12/2021	





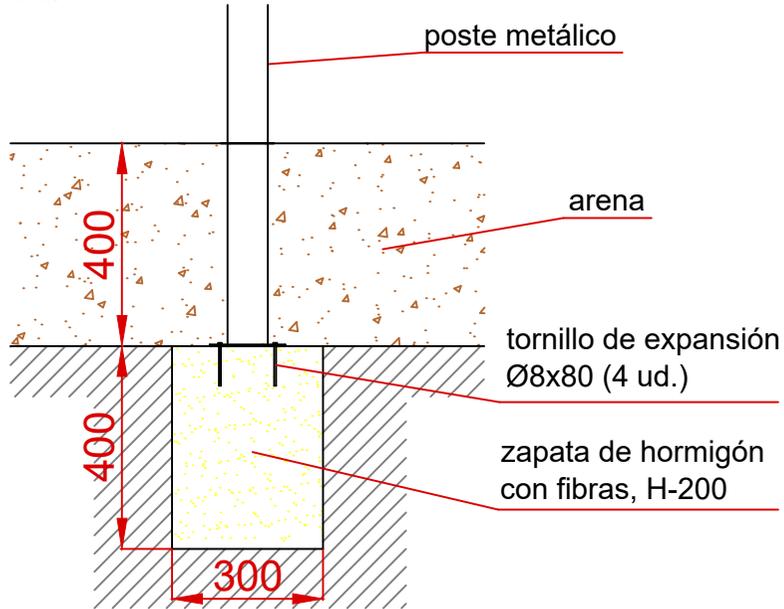
ÁREA TOTAL: 29,37 m²

-  Altura caída 1,73 m: 13,79 m²
-  Altura caída <1,5M: 15,58 m²

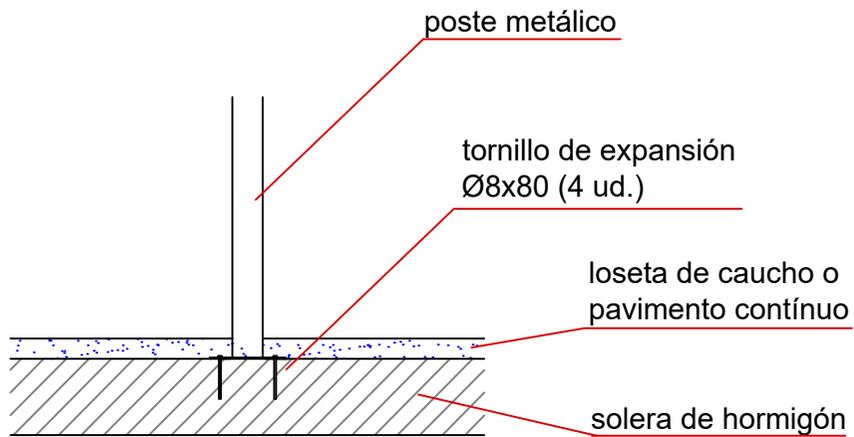
Dibujado		PLANO 2		Ref: CC13
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
CONJUNTO 13		Fecha: 13/12/2021	03/05	

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA E: 2/1

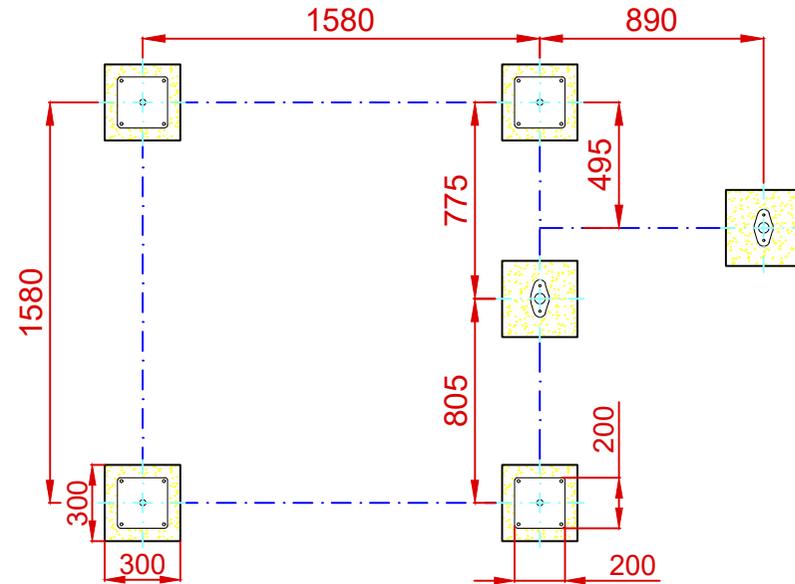


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN E: 2/1

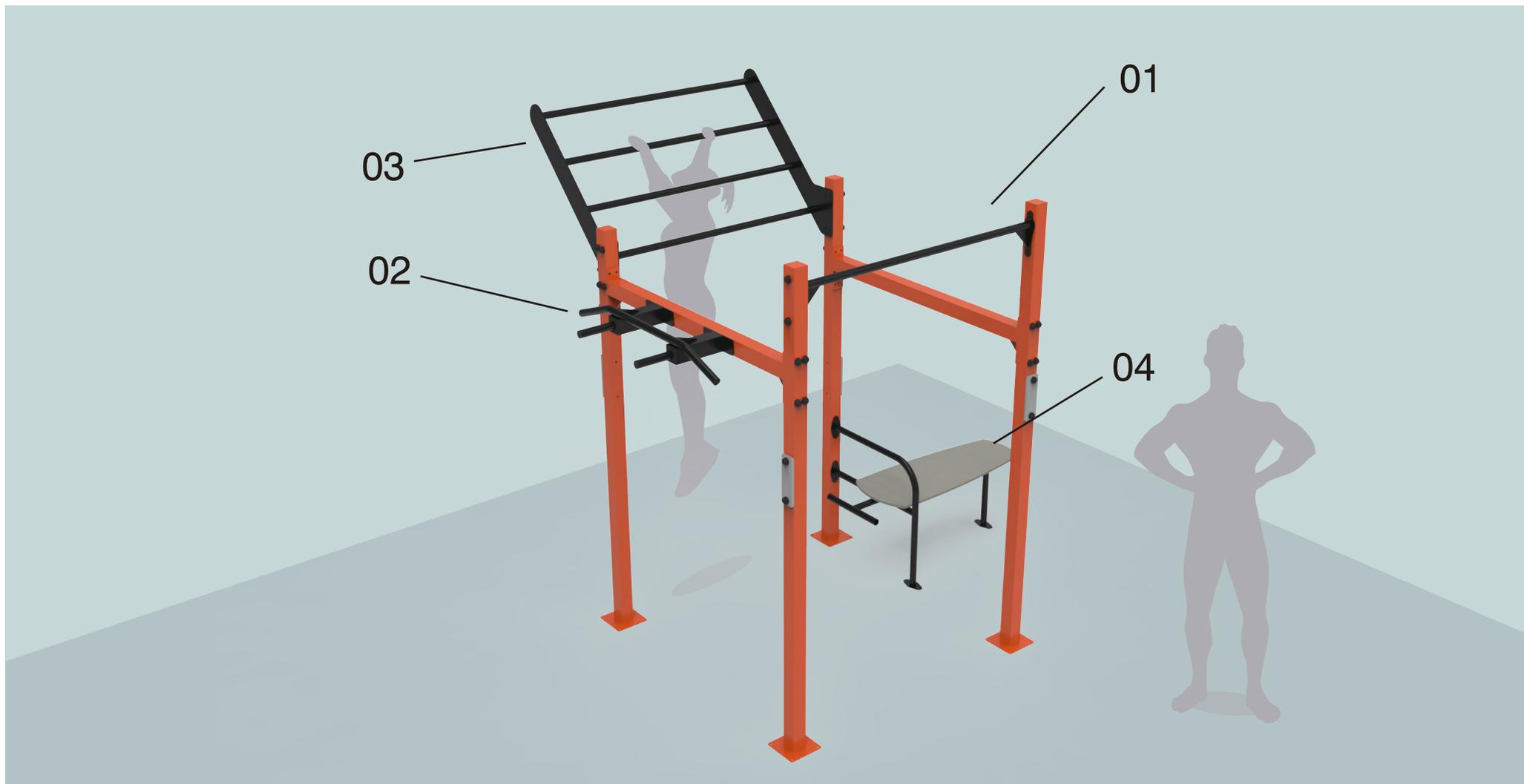


DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC13
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 13		Escala:	Hoja: 04/05
			Fecha: 13/12/2021	



BARRA SIMPLE

01



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 los brazos de nuevo.

BARRA DOMINADAS

02



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

ESCALERA ASCENSO 45°

03



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorecen los músculos 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.

BANCO ABDOMINALES

04



FUNCIÓN: Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen.

USO: Tumbado boca arriba en ambas posiciones: En la primera, cogiendo la barra con las manos, las piernas extendidas o semiflexionadas y toda la espalda apoyada sobre el banco, elevar piernas y cadera.

En la segunda, con las piernas flexionadas, los pies en los apoyos y las manos en la nuca, levantar el tronco hacia las rodillas.