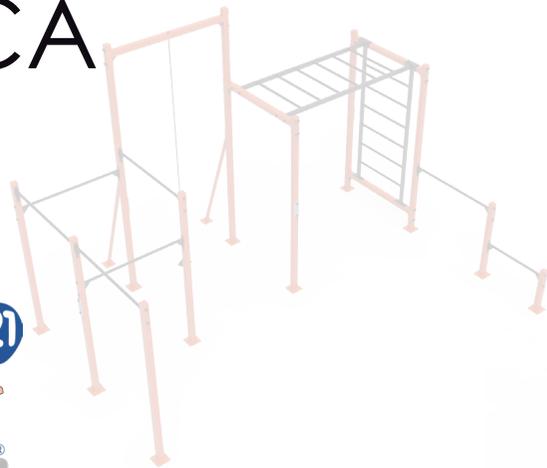


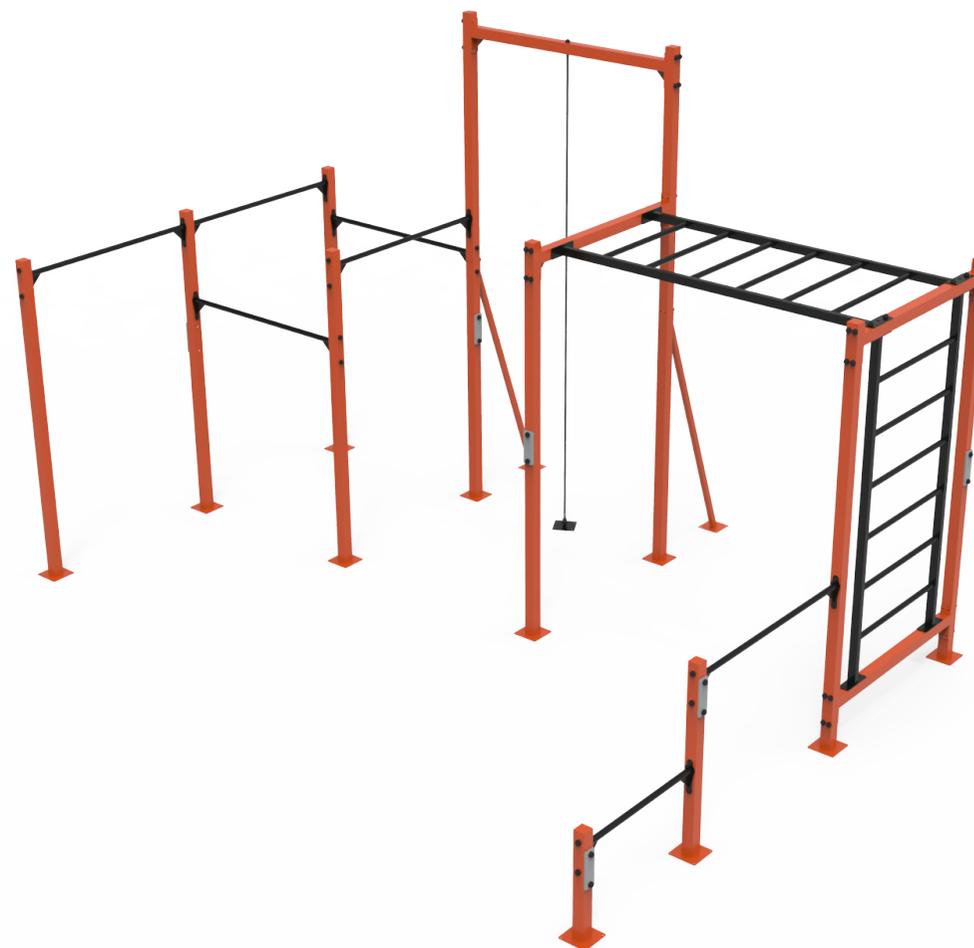
# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC21

CONJUNTO 21

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 2,80 m

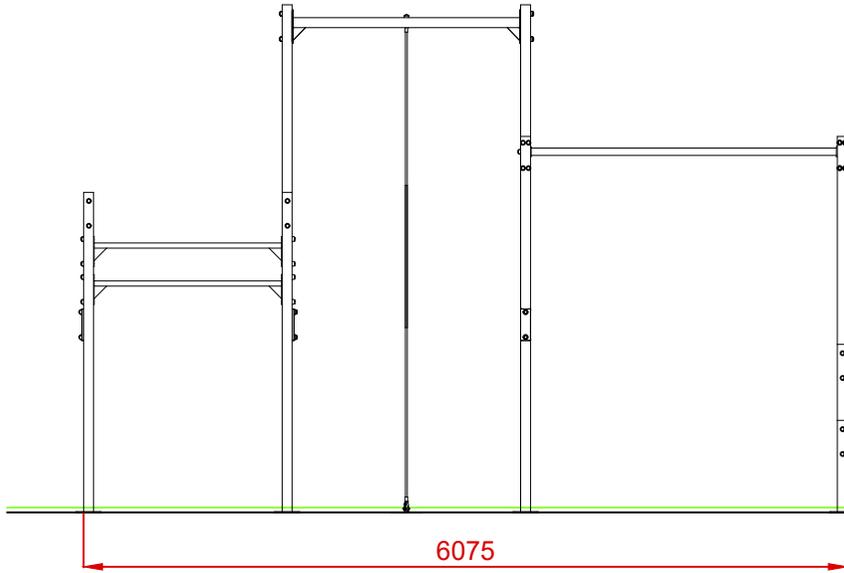
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

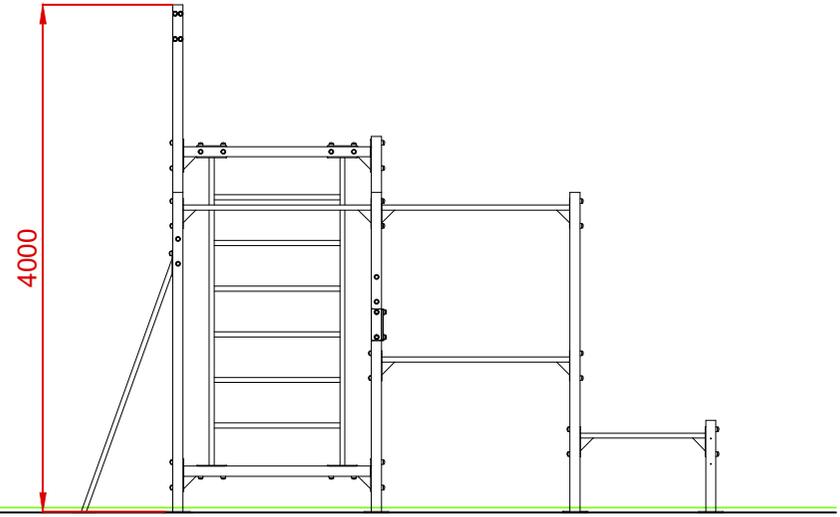
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

9 usuarios, 1 por estación

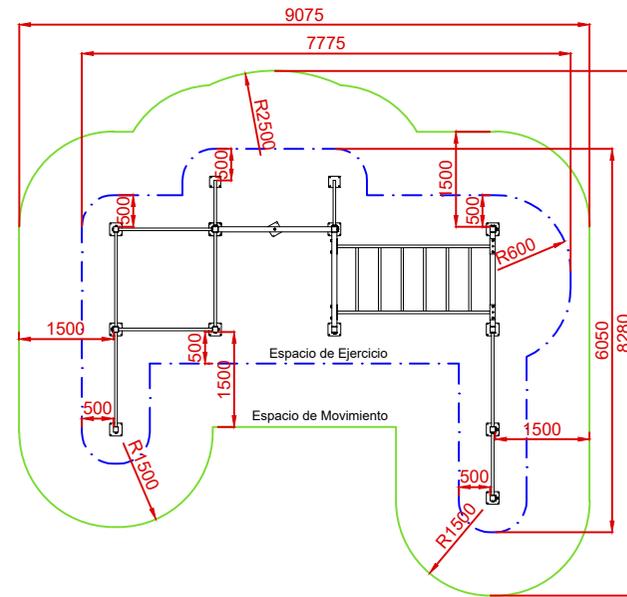
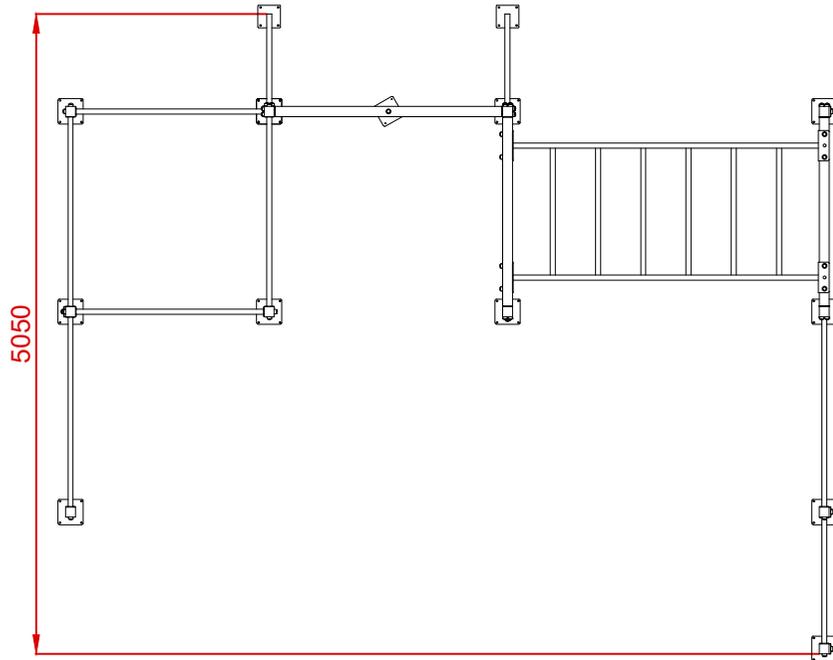
ALZADO



PERFIL



PLANTA

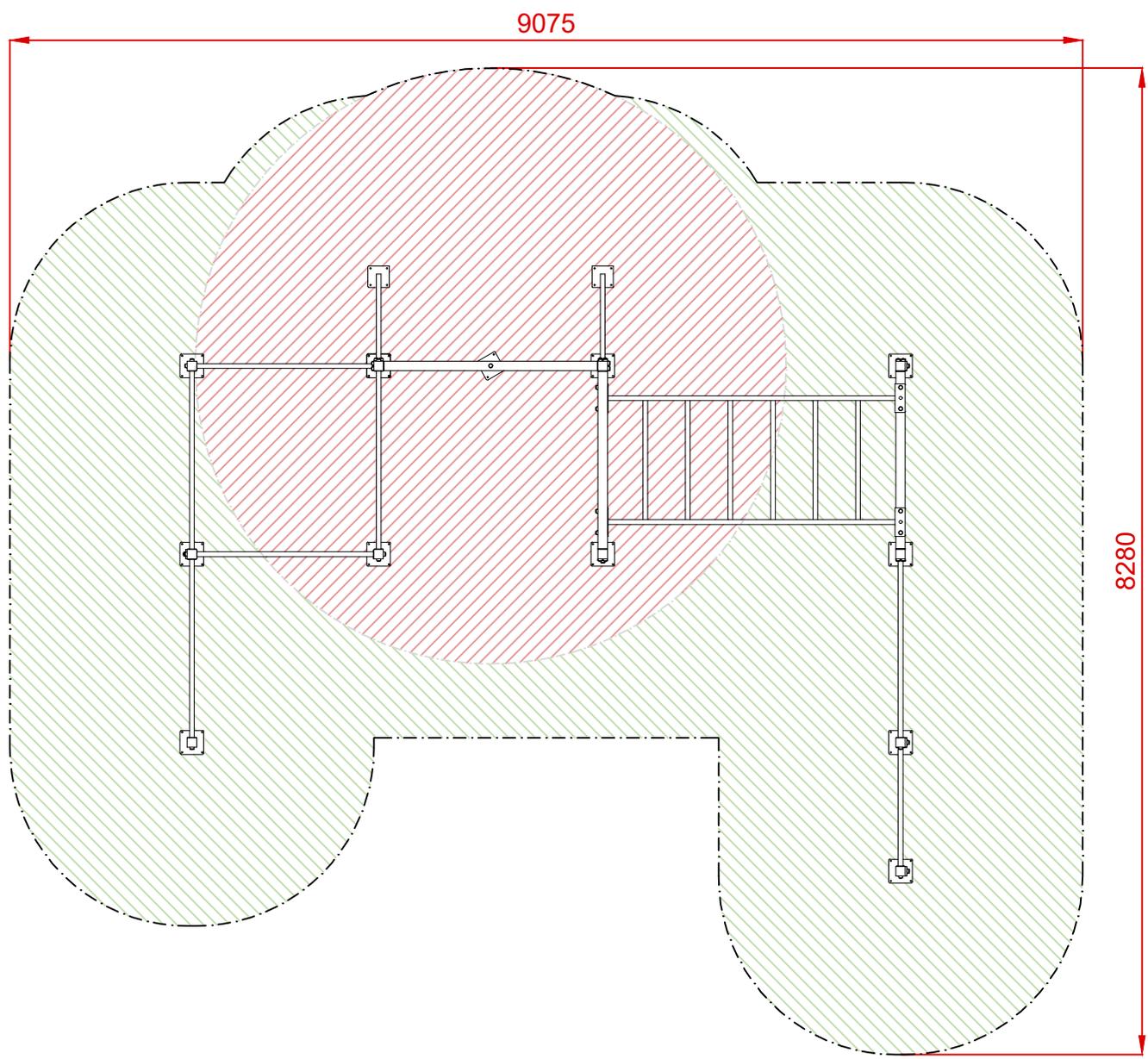


Área Movimiento: 55,52 m<sup>2</sup>

Área Ejercicio: 26,43 m<sup>2</sup>

E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC21	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja 02/05
		CONJUNTO 21	Fecha:		14/12/2021



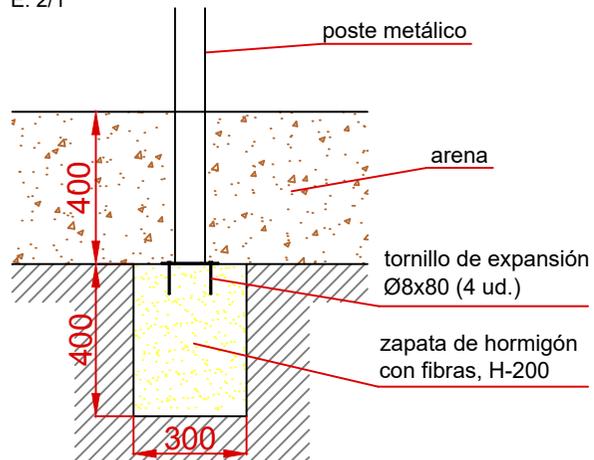
ÁREA TOTAL: 55,52 m<sup>2</sup>

-  Altura caída 2,80 m: 19,63 m<sup>2</sup>
-  Altura caída <1,50 m: 35,89 m<sup>2</sup>

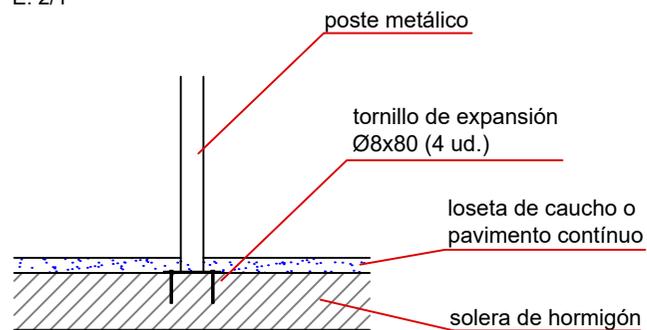
Dibujado		PLANO 2		Ref: CC21
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 21		Fecha:	03/05 14/12/2021	

# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA  
E: 2/1

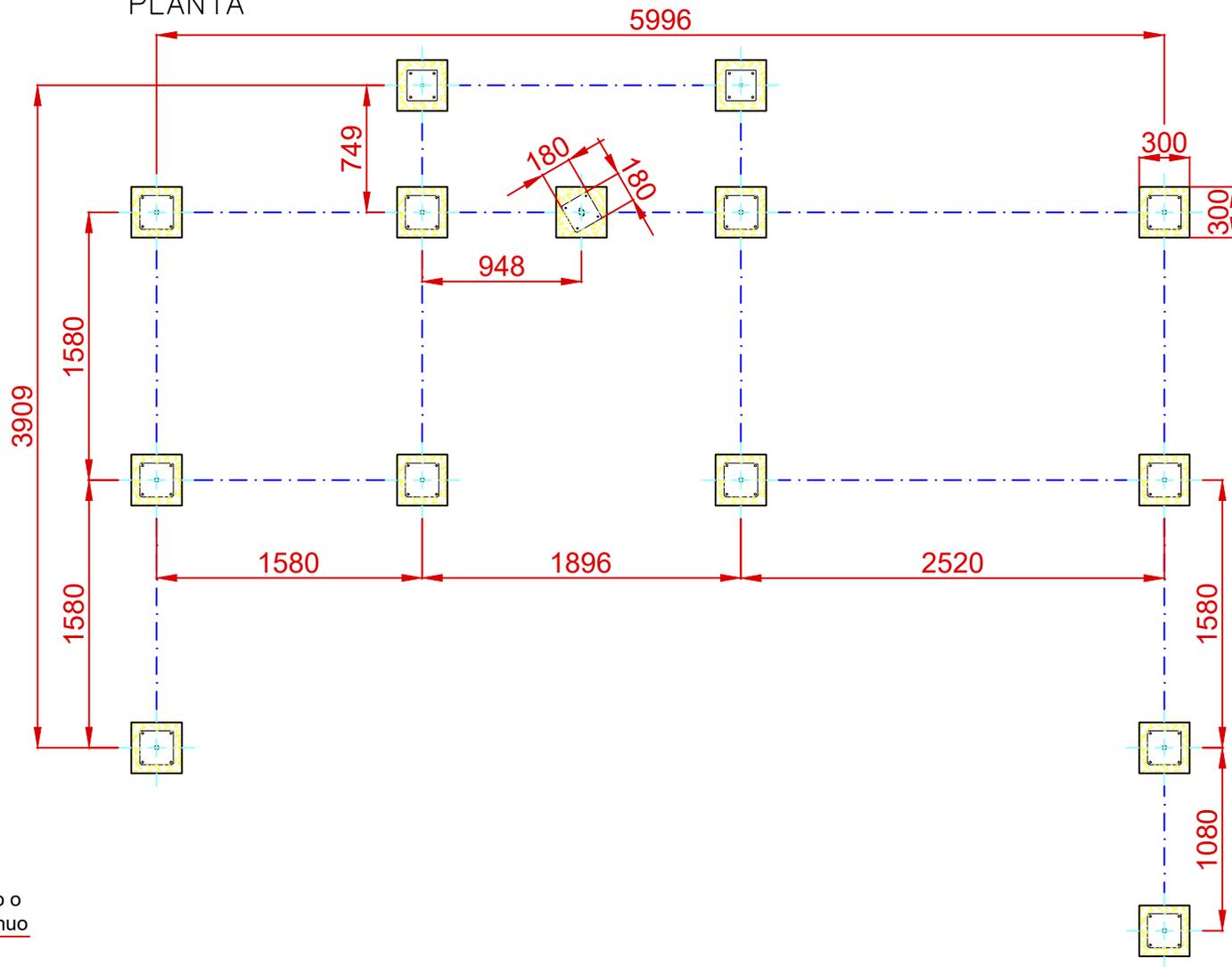


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN  
E: 2/1

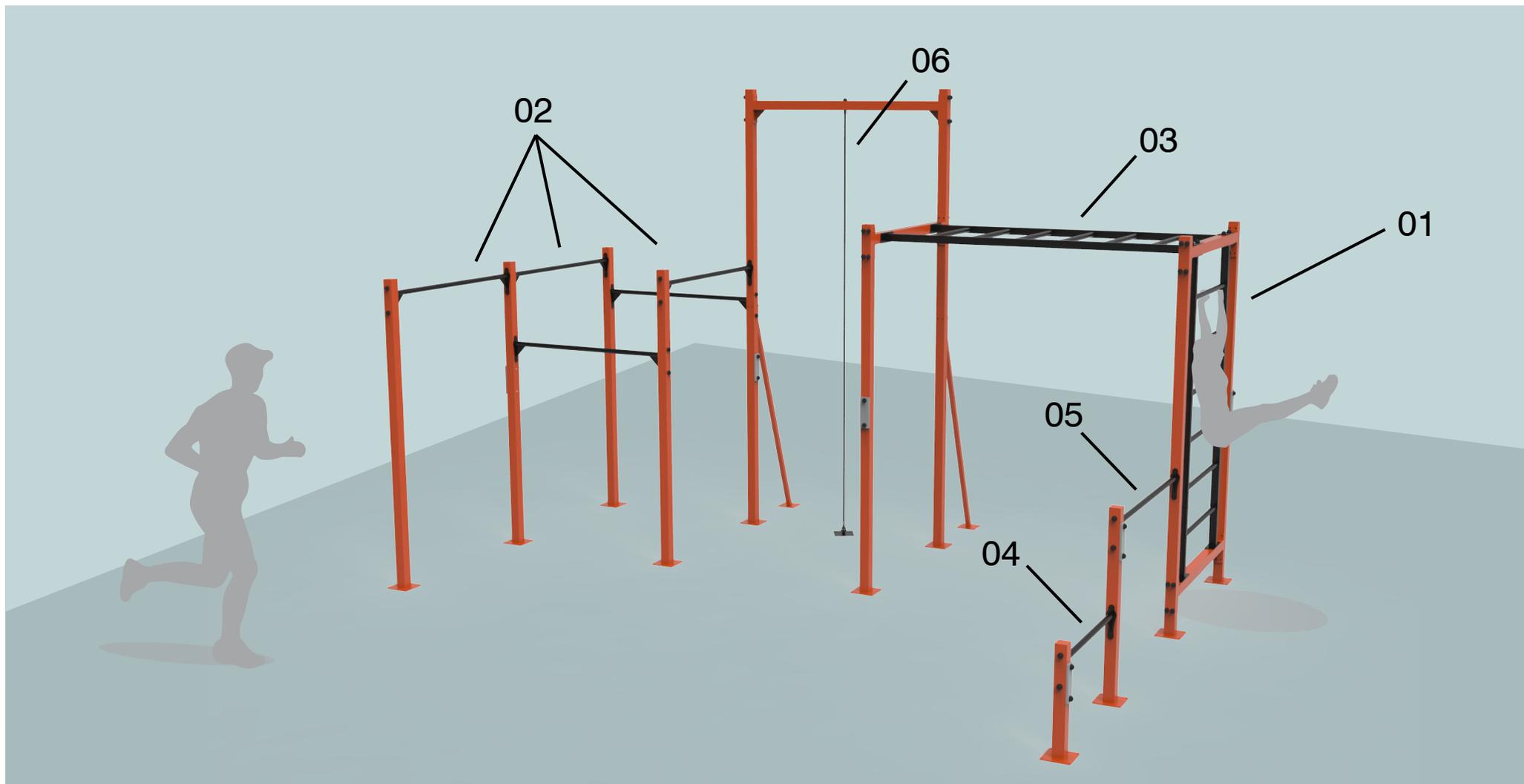


DETALLE DE ANCLAJE

## PLANTA



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC21
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 21		Escala:	Nº Hoja 04/05
			Fecha:	14/12/2021



#### 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 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.

#### ESCALERA HORIZONTAL

03



**FUNCIÓN:** Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalecimiento de los músculos de tronco, brazos y antebrazos.

**USO:** Ágarrese 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.

#### BARRA 600

04



**FUNCIÓN:** Ejercicios para fortalecer los músculos de brazos y pecho, principalmente como lo del tren inferior.

**USO:** En la 1ª posición, iniciar el movimiento tomando impulso mediante flexión de rodilla para realizar saltos. En la 2ª, con los brazos estirados y las manos agarrando la barra a la altura del pecho, elevar el tronco, manteniendo los pies en el suelo. Flexionar los codos hasta que el pecho toque la barra o los codos alcancen la flexión de 90°.

#### BARRA 1200

05



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

**USO:** Situar-se con las piernas extendidas frente a la barra, agarrándola. Tirar de la barra acercándola al pecho haciendo flexión de brazos.

#### CUERDA DE ESCALADA

06



**FUNCIÓN:** Ejercicios de escalada que fortalecen piernas y músculos del tren superior y favorecen la coordinación.

**USO:** Ágarrese a la cuerda con ambas manos y reténgala cruzando los pies. Tire con los brazos y vuelva a retener la cuerda con los pies. Continúe hasta llegar al objetivo.