

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC26

CONJUNTO 26

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,50 m

Componentes de acero carbono

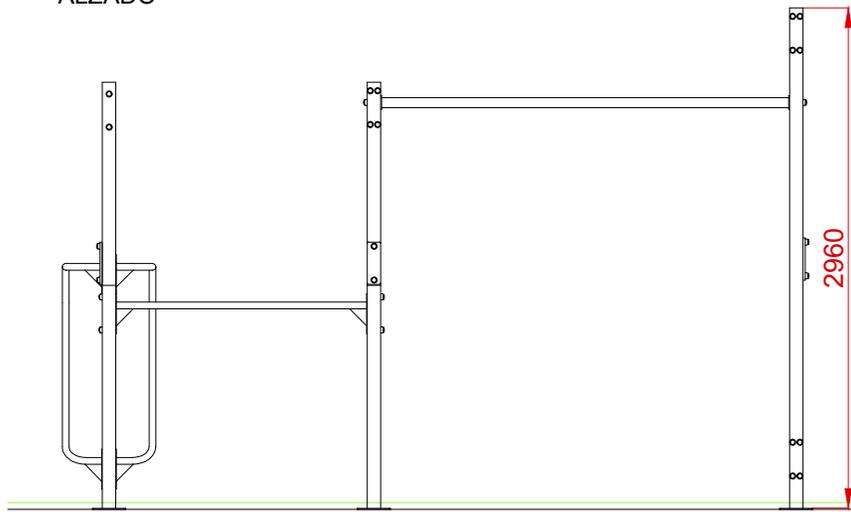
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

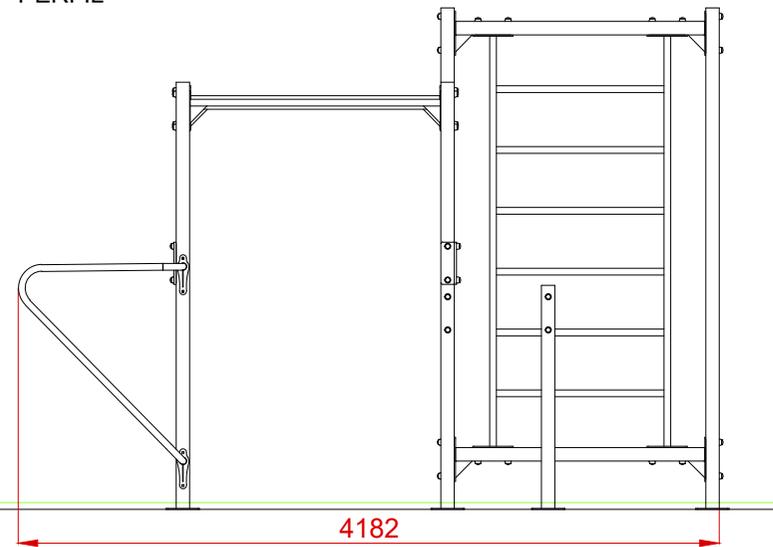
5 usuarios, 1 por estación



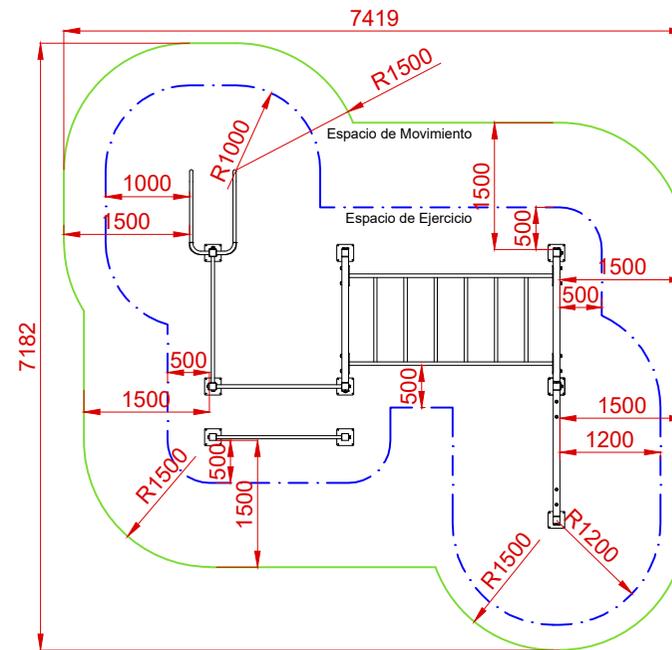
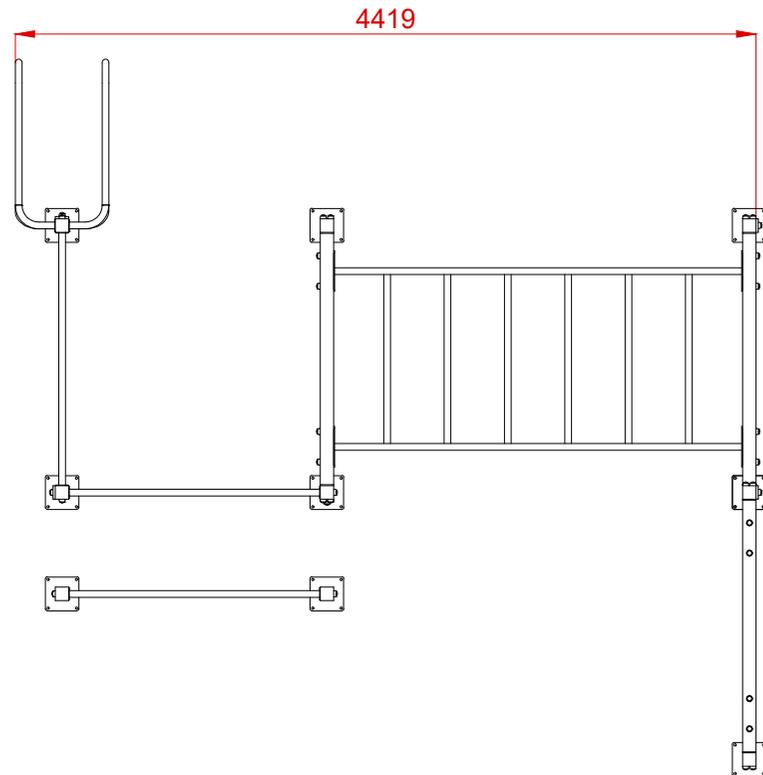
ALZADO



PERFIL

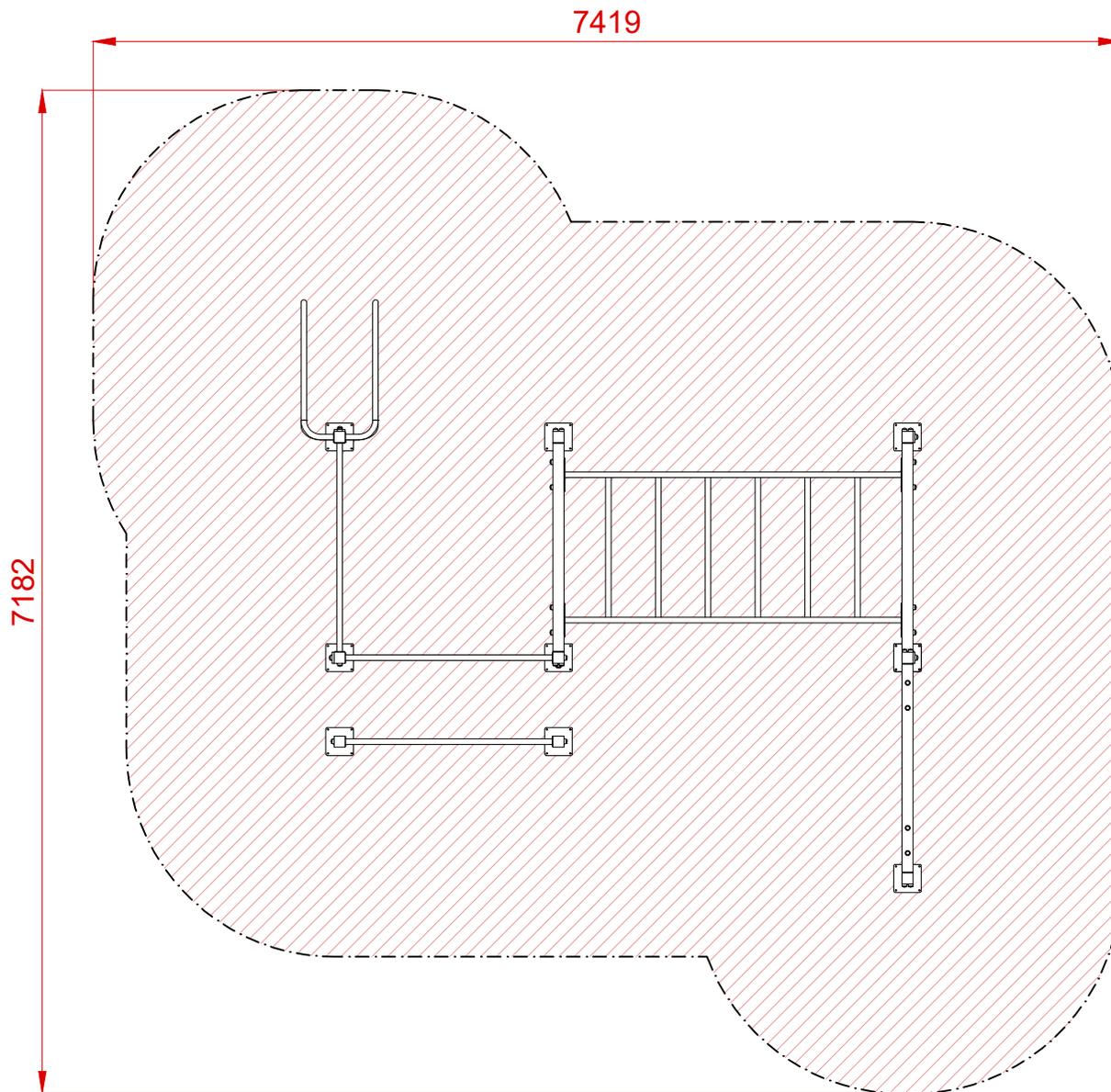


PLANTA



Área Movimiento: 41,75 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 24,89 m<sup>2</sup>  
 E: 1/2

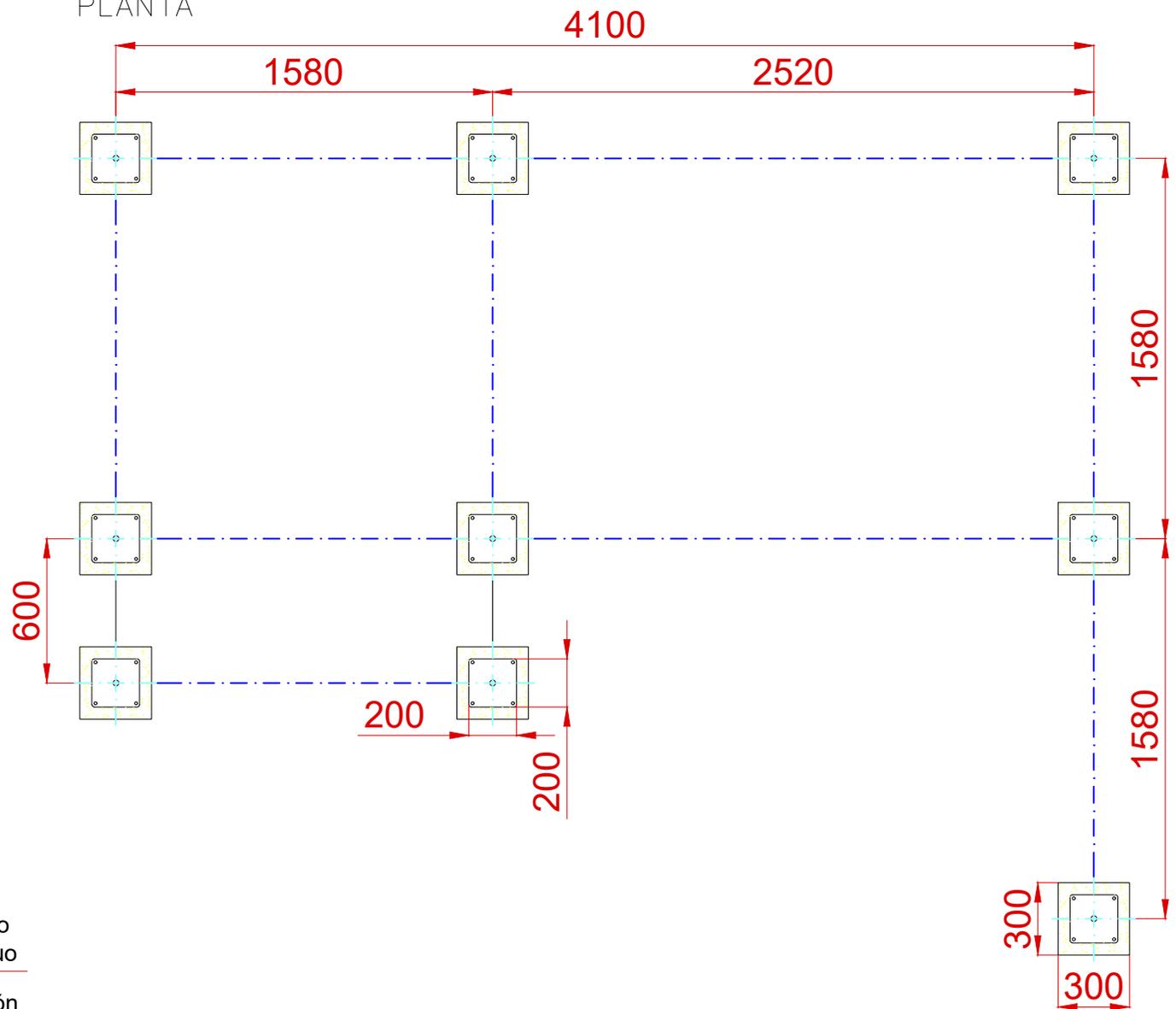
Dibujado		PLANO 1		Ref: CC26
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 26	Escala:	Nº Hoja 02/05	
		Fecha:	17/02/2022	



 Altura caída <1,50 m: 41,75 m<sup>2</sup>

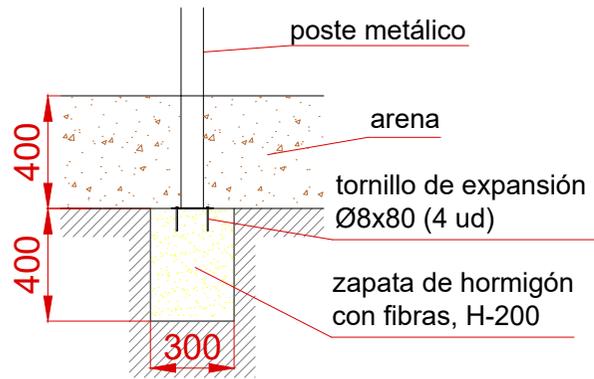
Dibujado		PLANO 2		Ref: CC26
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 26			03/05	
		Fecha:	17/02/2022	

PLANTA

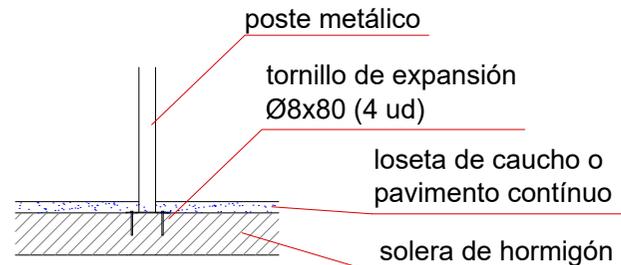


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

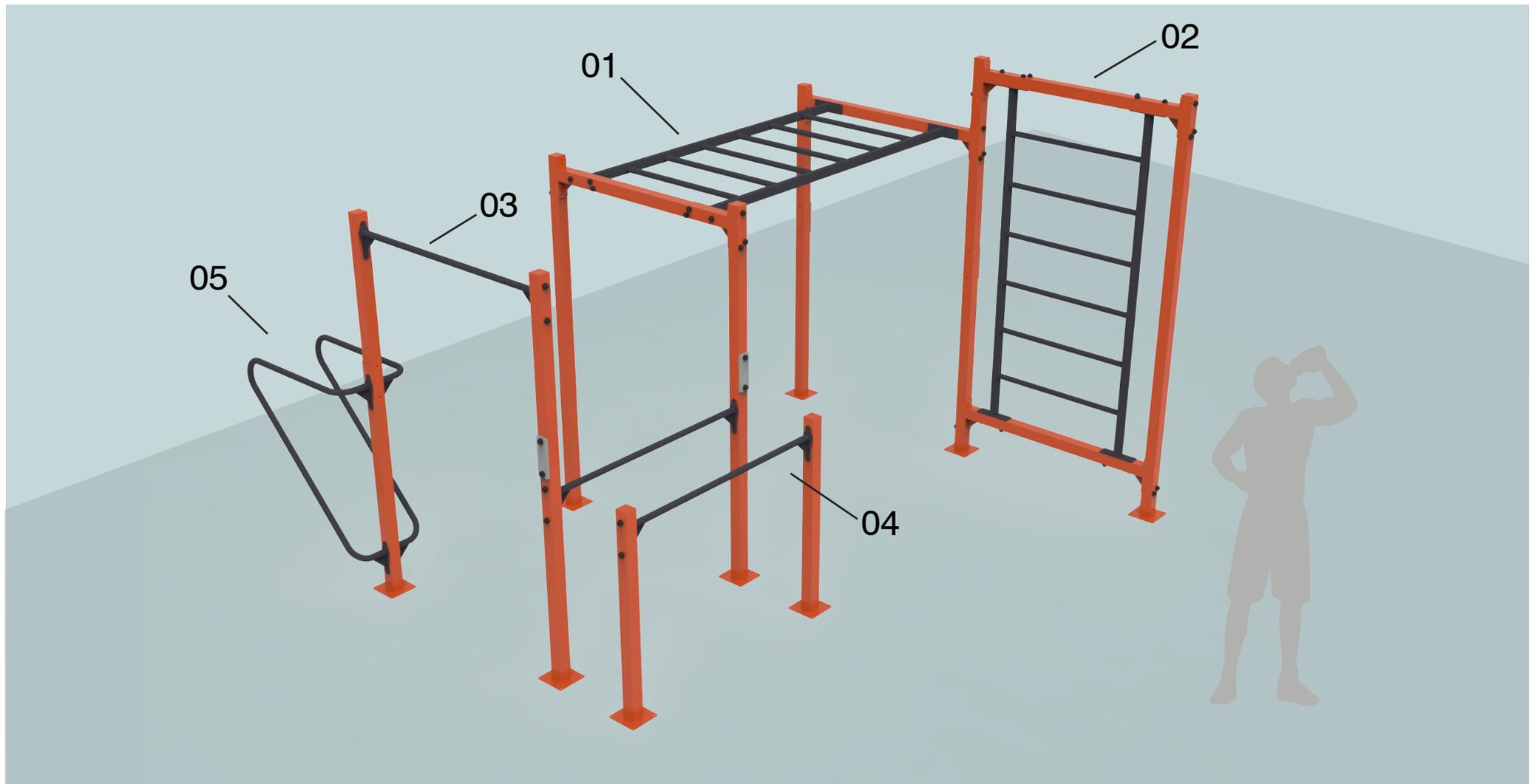


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC26
Revisado				
Aprobado		Descripción:	CONJUNTO 26	
		Escala:	Nº Hoja 04/05	
		Fecha: 17/02/2022		



**ESCALERA  
HORIZONTAL**

**01**



**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.

**ESPALDERA**

**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.

**BARRA SIMPLE**

**03**



**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.

**BARRAS  
PARALELAS**

**04**



**FUNCIÓN:** Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

**USO:** Con las manos apoyadas sobre las barras, el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de codos.

**FLEXIÓN  
PARALELAS**

**05**



**FUNCIÓN:** Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

**USO:** Con las manos apoyadas sobre las barras, el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de codos. Combinar con el resto de barras.