

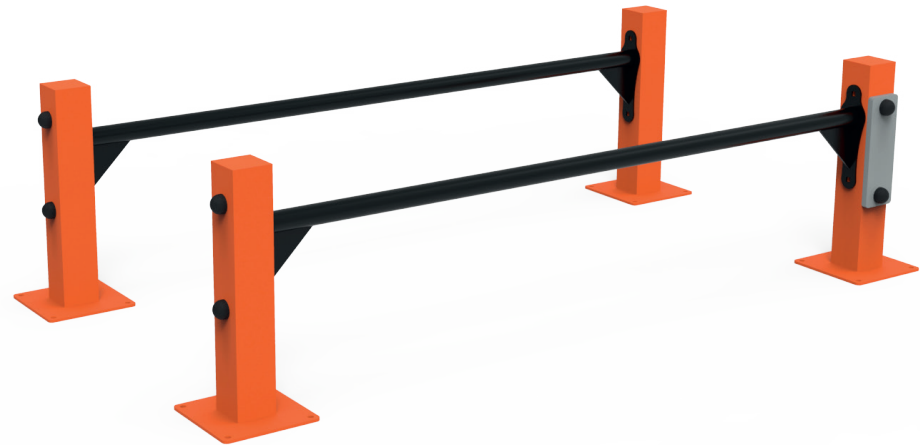
# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC04P

Barras 350 Paralelas

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 0,35 m

Componentes de acero carbono

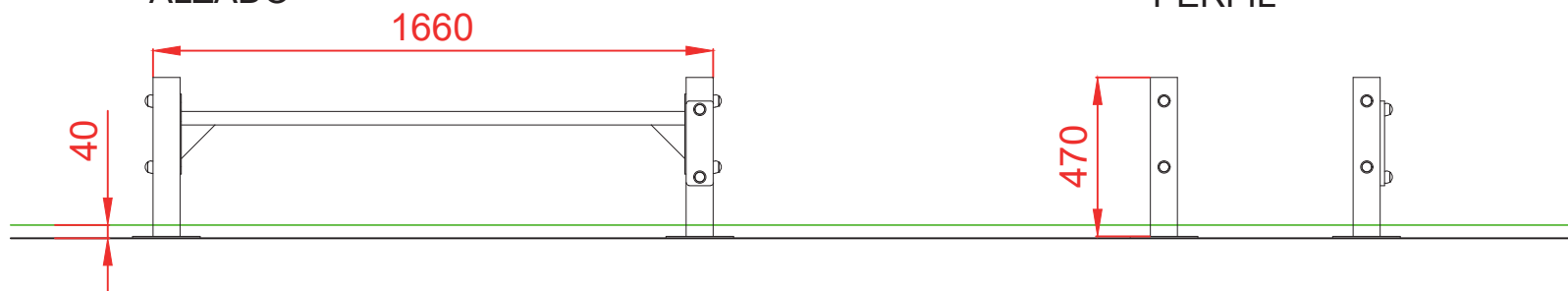
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

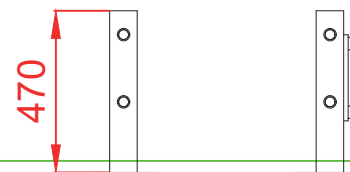
1 usuario



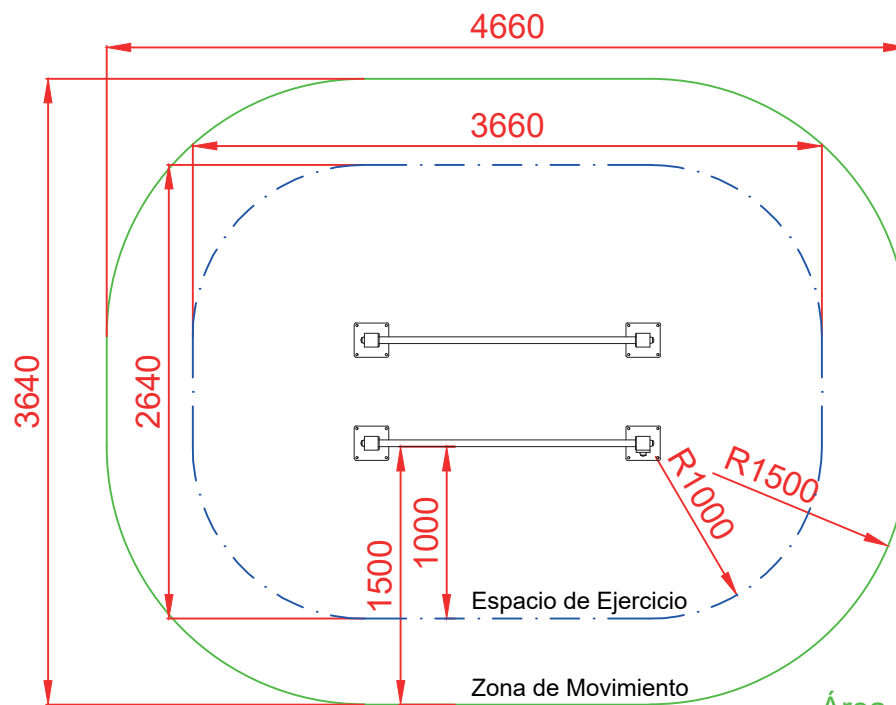
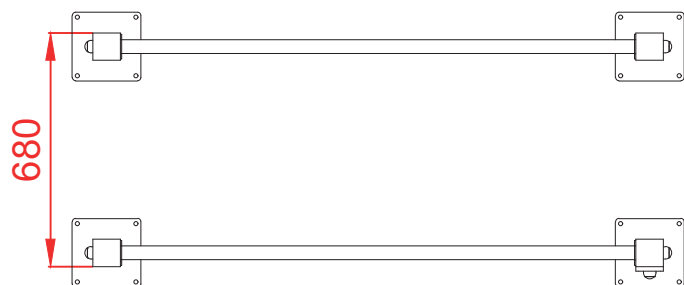
ALZADO



PERFIL



PLANTA



Área Movimiento: 15,05 m<sup>2</sup>

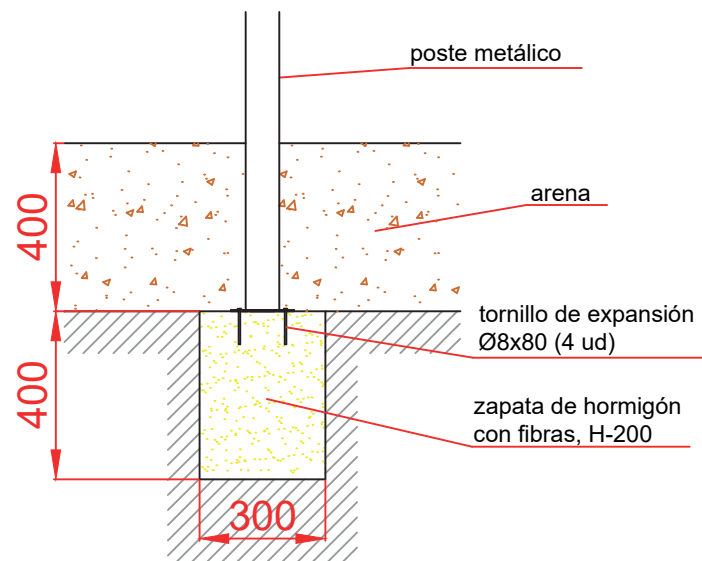
Área Ejercicio: 8,80 m<sup>2</sup>

E: 1/2

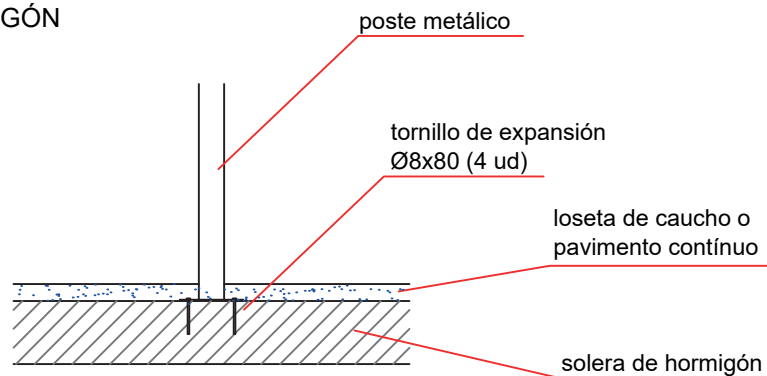
|                                      |  |                             |         |            |  |
|--------------------------------------|--|-----------------------------|---------|------------|--|
| Dibujado                             |  | PLANO 1<br>VISTAS GENERALES |         | Ref: MC04P |  |
| Revisado                             |  |                             |         |            |  |
| Aprobado                             |  |                             |         |            |  |
| Descripción:<br>BARRAS 350 PARALELAS |  |                             | Escala: | Hoja:      |  |
|                                      |  |                             | Fecha:  | 03/01/2022 |  |

## DETALLES CIMENTACIÓN

### ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

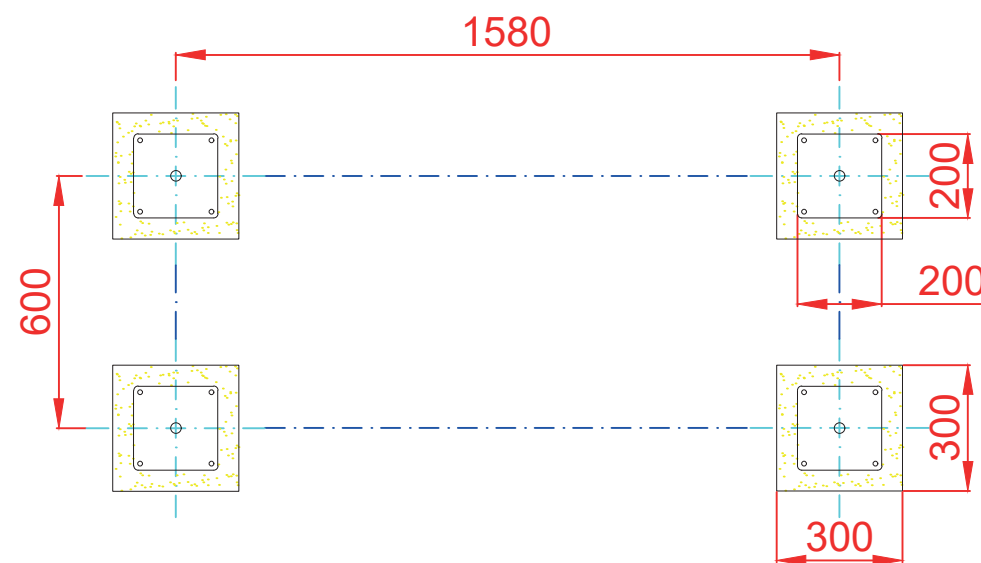


### ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

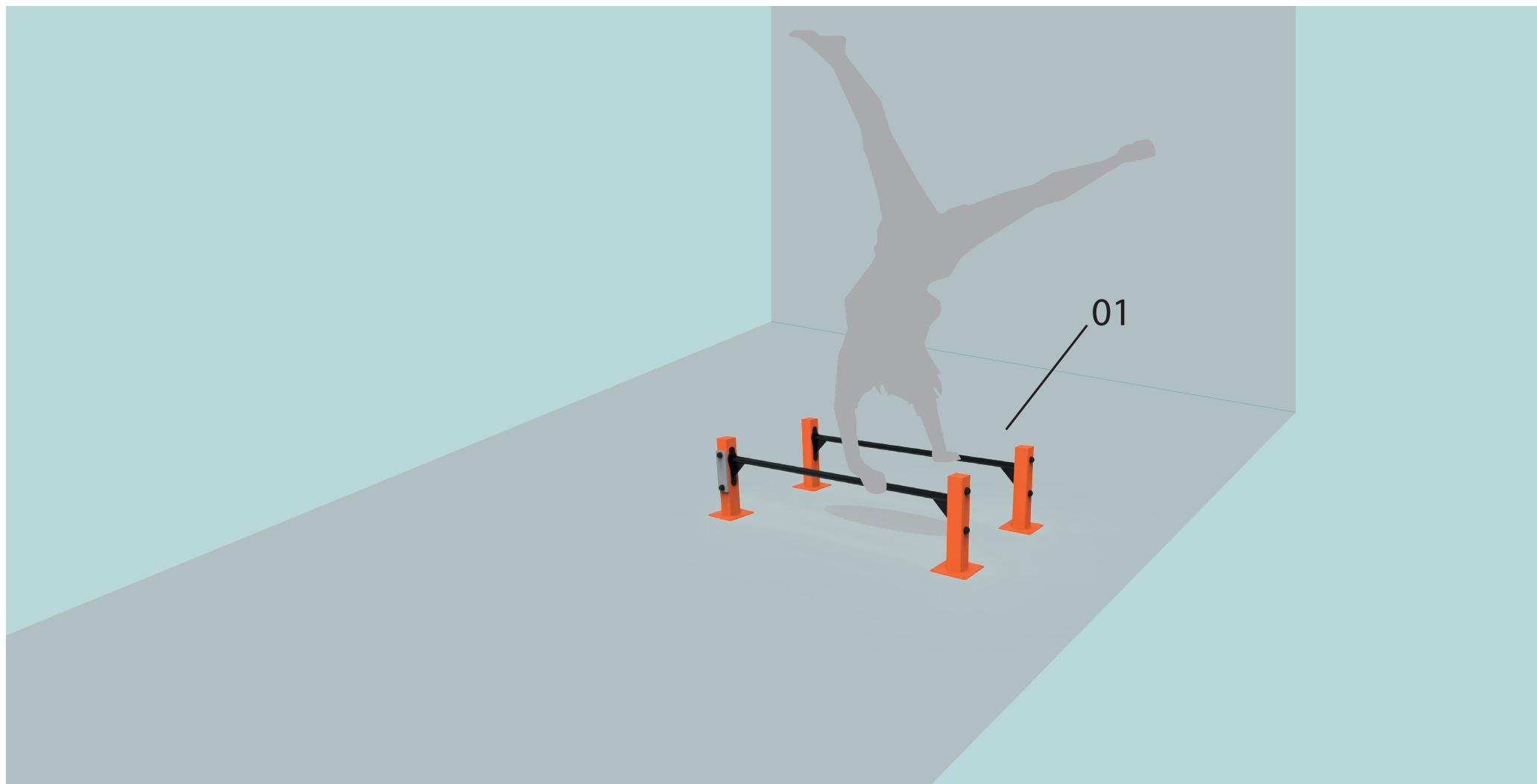


DETALLE DE ANCLAJE

### PLANTA

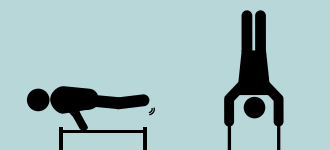


|                      |  |                                   |         |            |       |
|----------------------|--|-----------------------------------|---------|------------|-------|
| Dibujado             |  | PLANO 2<br>CIMENTACIÓN Y ANCLAJES |         | Ref:       | MC04P |
| Revisado             |  |                                   |         |            |       |
| Aprobado             |  |                                   |         |            |       |
| Descripción:         |  |                                   | Escala: | Hoja:      |       |
| BARRAS 350 PARALELAS |  |                                   |         | 3/4        |       |
|                      |  |                                   | Fecha:  | 03/01/2022 |       |



## BARRAS 350 PARALELAS

01



**FUNCIÓN:** Ejercicios de fuerza, equilibrio y estabilidad. Fortalecimiento de los músculos de tronco, pecho, espalda y brazos.

**USO:** En la primera posición, colocados boca abajo agarrando las barras con las manos y los brazos extendidos, elevar los pies del suelo hasta conseguir el equilibrio en posición horizontal. En la segunda, agarrando las barras con las manos, intentar elevar el cuerpo hasta el equilibrio en posición vertical.