

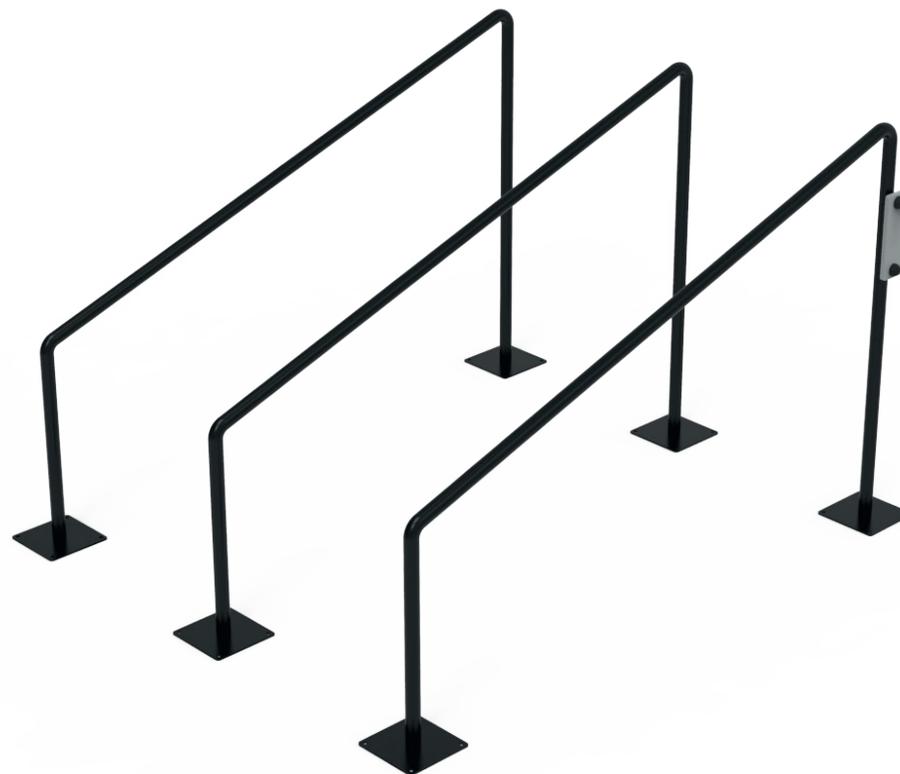
DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC11T

Barras Torcidas Triples

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,20 m

Componentes de acero carbono

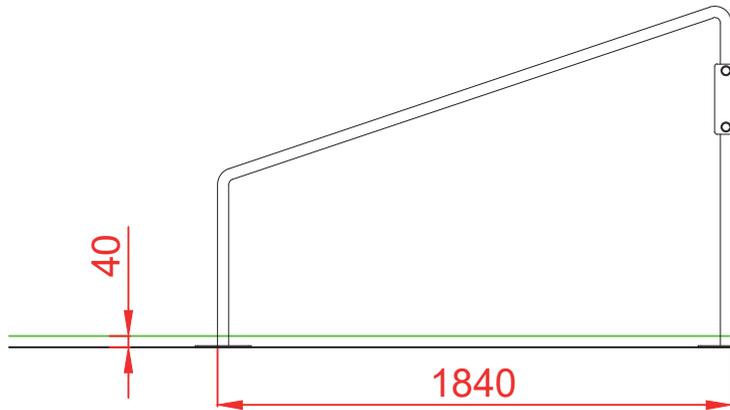
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

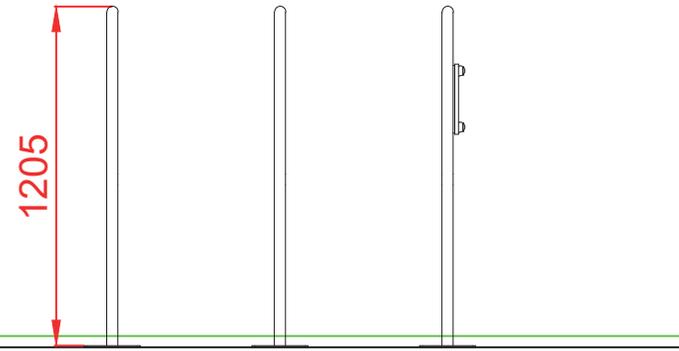
1 usuario



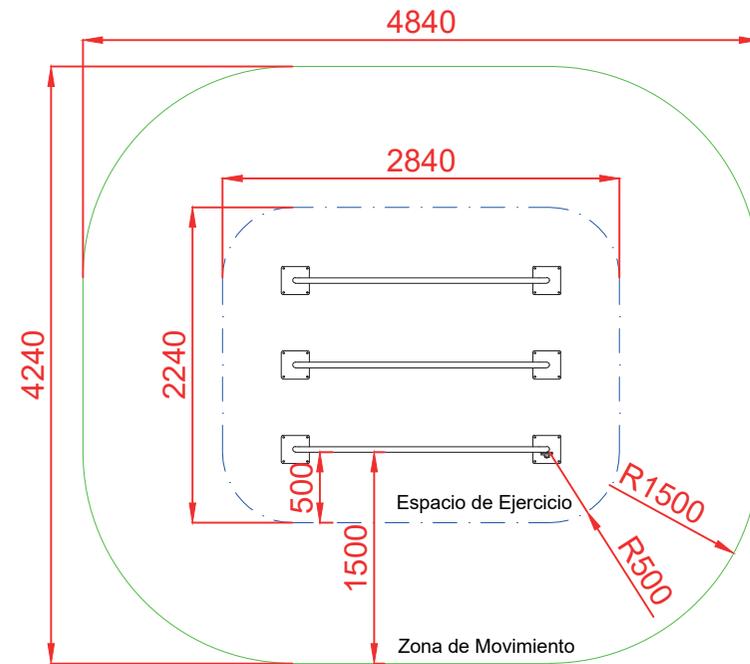
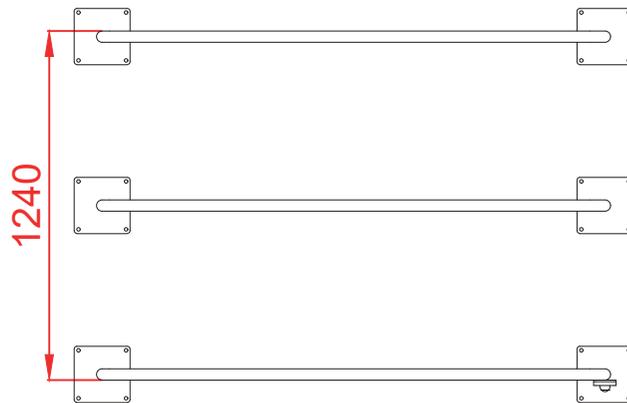
ALZADO



PERFIL



PLANTA



Área Movimiento: 18,60 m²

Área Ejercicio: 6,15 m²

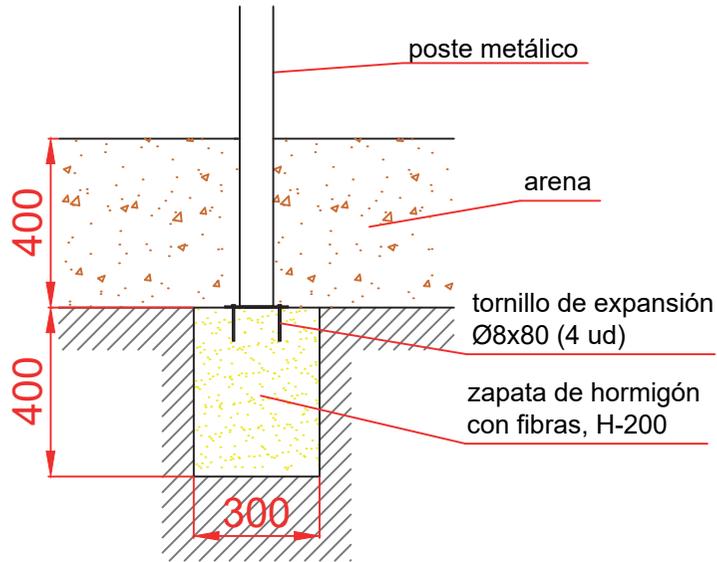
E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref: MC11T
Revisado			
Aprobado			
Descripción:	BARRAS TORCIDAS TRIPLES	Escala:	Hoja: 2/4
		Fecha:	03/01/2022

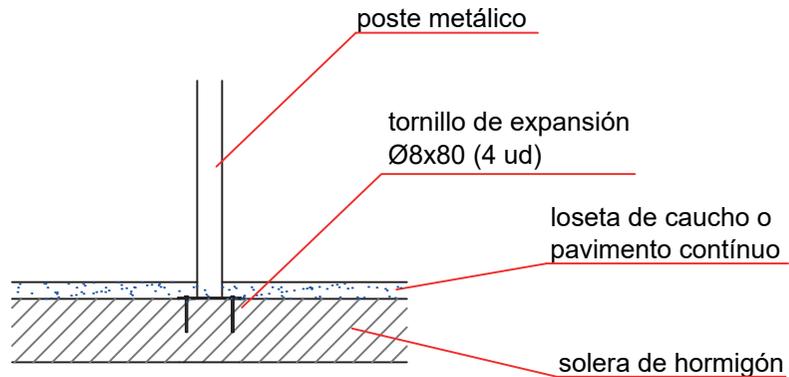


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

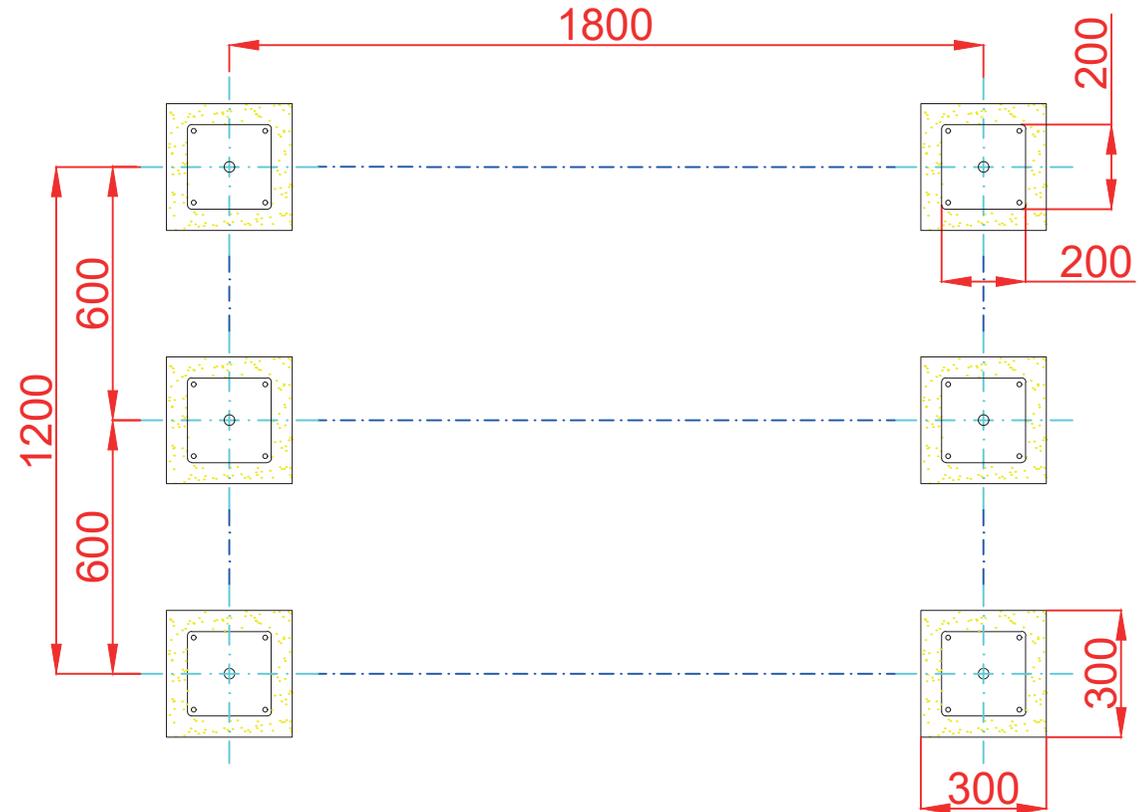


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

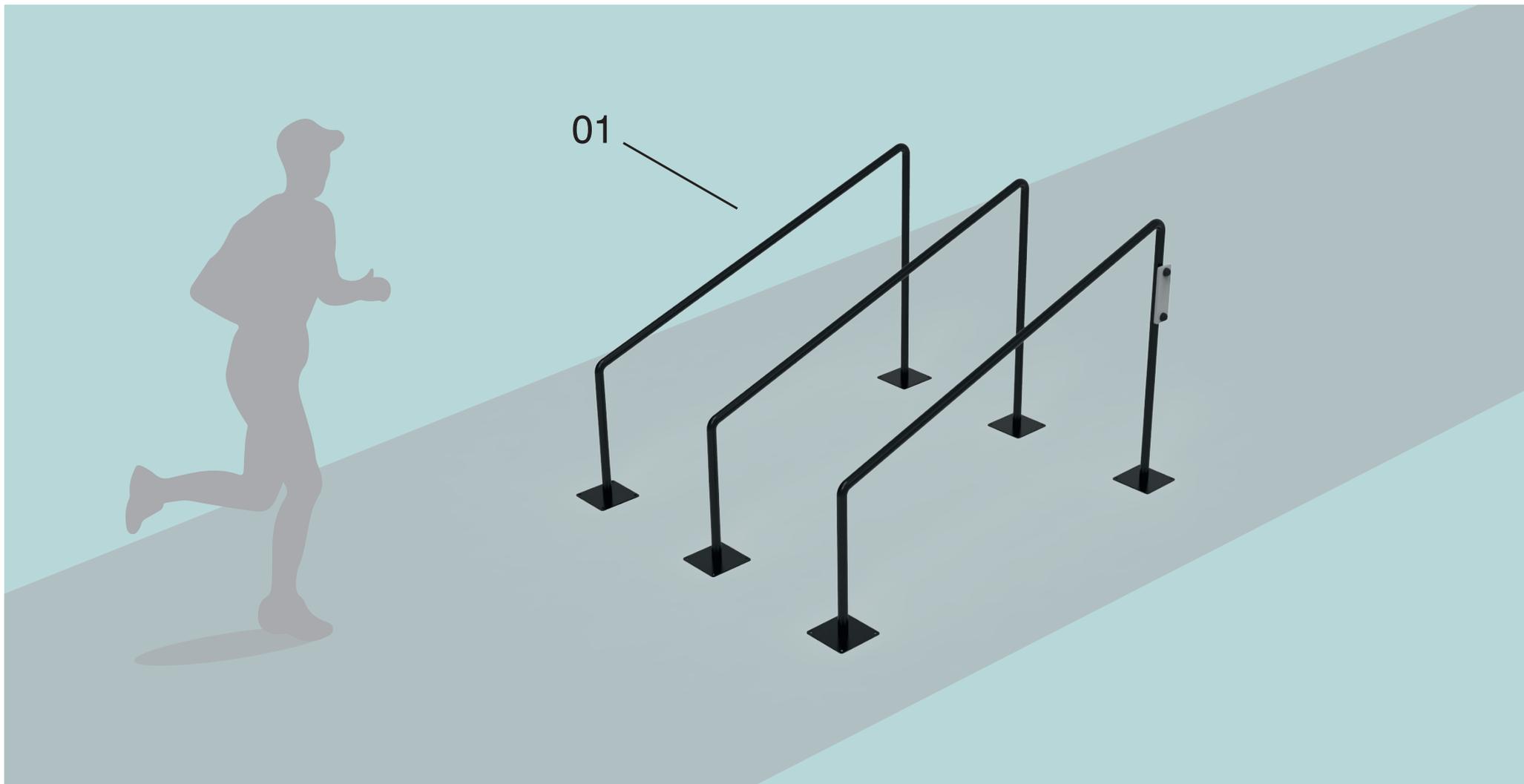


DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

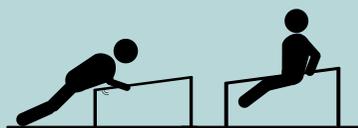


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN Y ANCLAJES		Ref: MC11T
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS TORCIDAS TRIPLES		Fecha:	3/4	
			03/01/2022	



BARRAS TORCIDAS

01



FUNCIÓN: Ejercicios de fondo, de abdominales y flexiones.

USO: Para el primer ejercicio, mantenerse boca abajo, con los pies en el suelo y apoyando las manos en las barras, realizar flexión y extensión de los brazos. En el segundo ejercicio, realizar flexión y extensión de los brazos, con el cuerpo elevado y suspendido del suelo. Posibles combinaciones con la tercera barra.