

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC12

Barras Progresivas

EN-UNE 16630



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

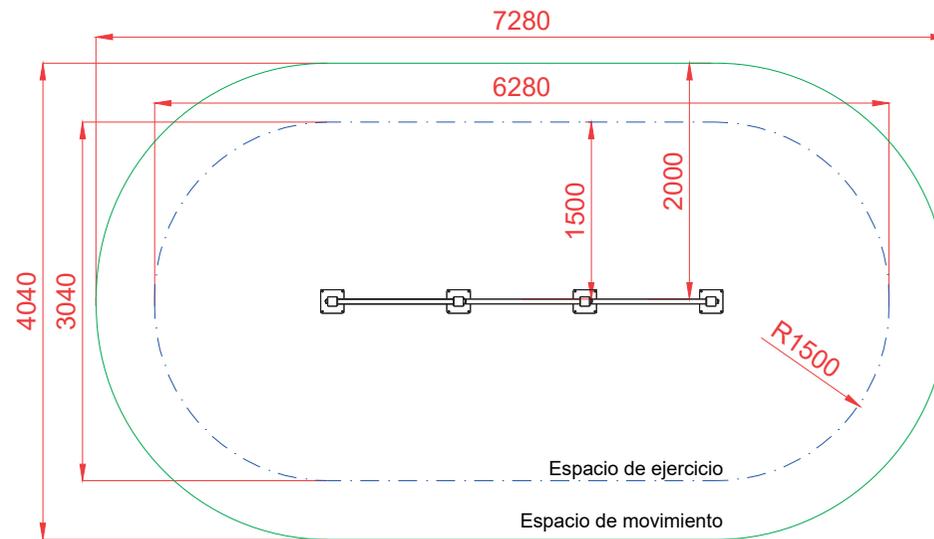
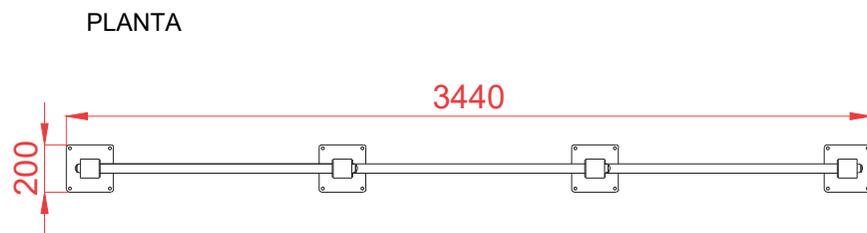
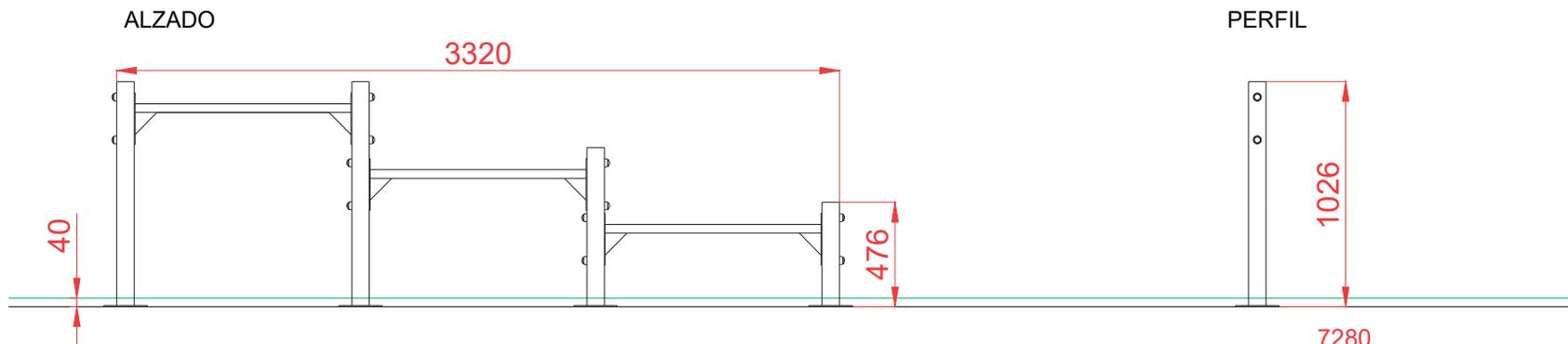
Altura libre de caída 0,90 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

3 usuarios, 1 por ejercicio



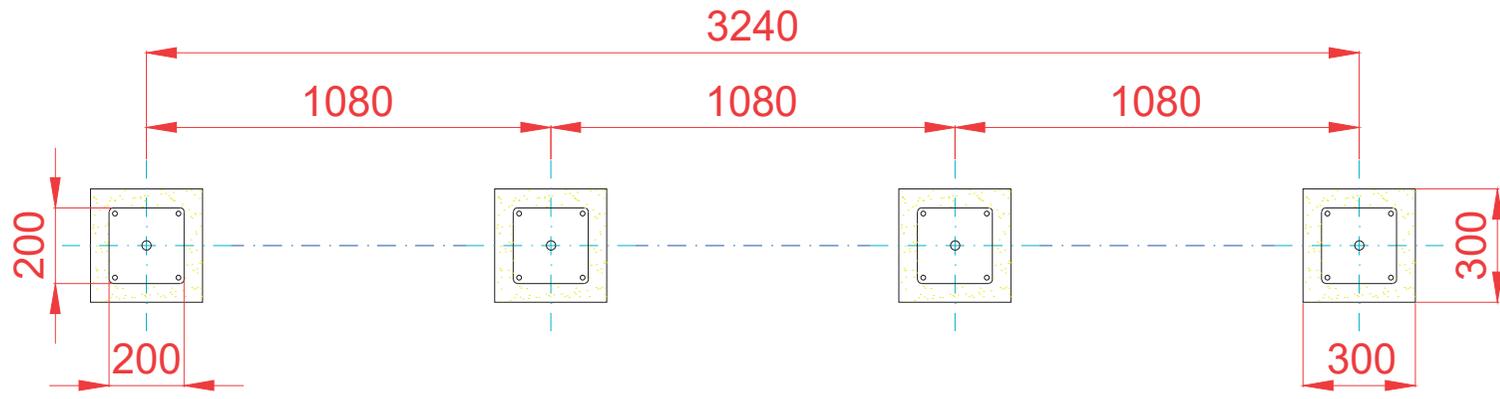
Área Movimiento: 26,05 m²

Área Ejercicio: 17,21 m²

E: 1/2

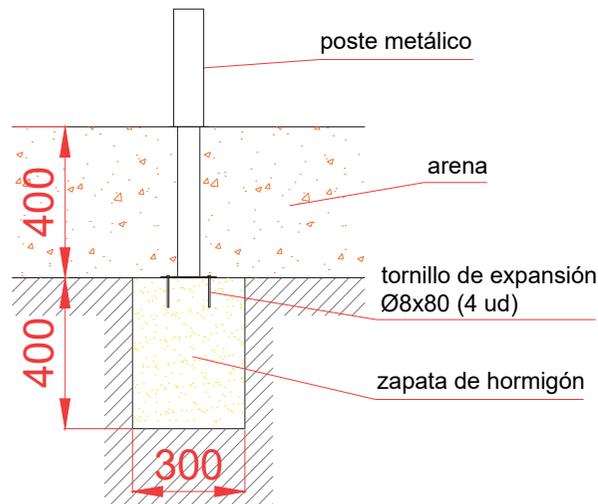
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS			2/4	
		Fecha:	03/01/2022	

PLANTA

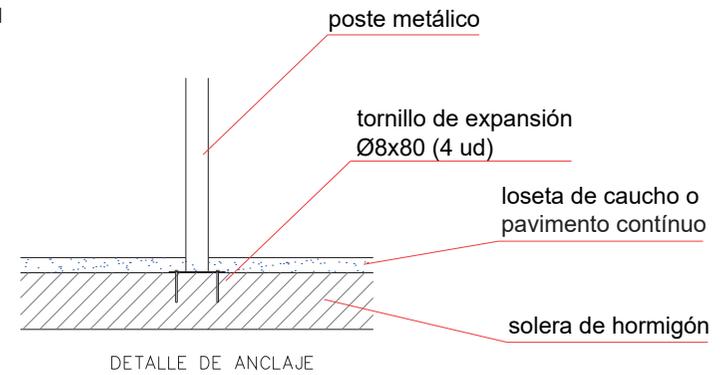


DETALLES CIMENTACIÓN

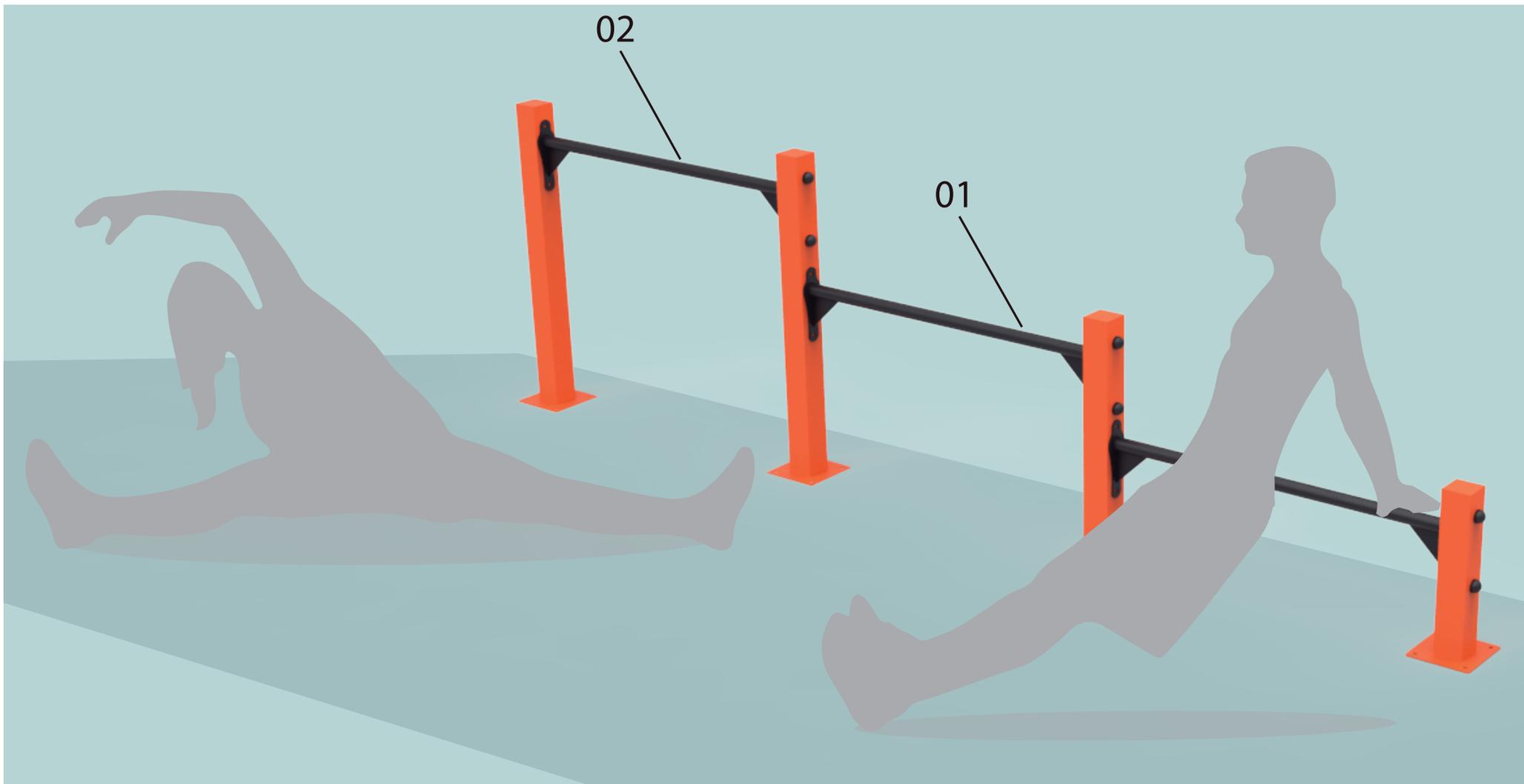
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN	Ref: MC12
Revisado			
Aprobado			
Descripción:		Escala:	Hoja: 3/4
BARRAS PROGRESIVAS		Fecha:	03/01/2022



BARRA SIMPLE

01



FUNCIÓN: Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del tren inferior.

USO: Iniciar el movimiento tomando impulso mediante flexión de rodilla para saltar la barra. Puede realizarse de frente o en paralelo.

BARRA SIMPLE

02



FUNCIÓN: Ejercicios para fortalecer los músculos de los brazos y pecho, principalmente.

USO: 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°.