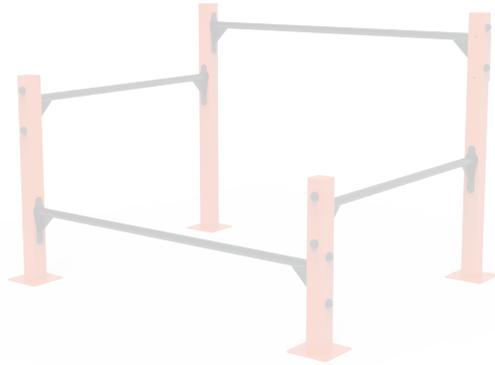


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC14

Cuadrilátero de Barras

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,20 m

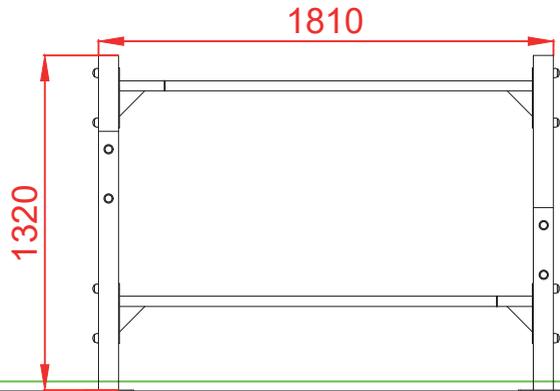
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

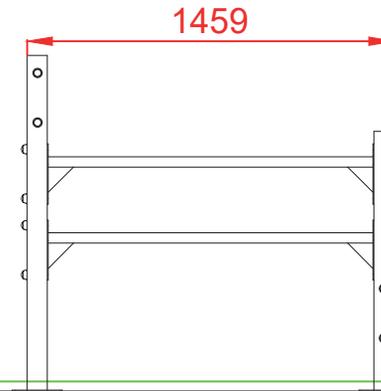
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por ejercicio

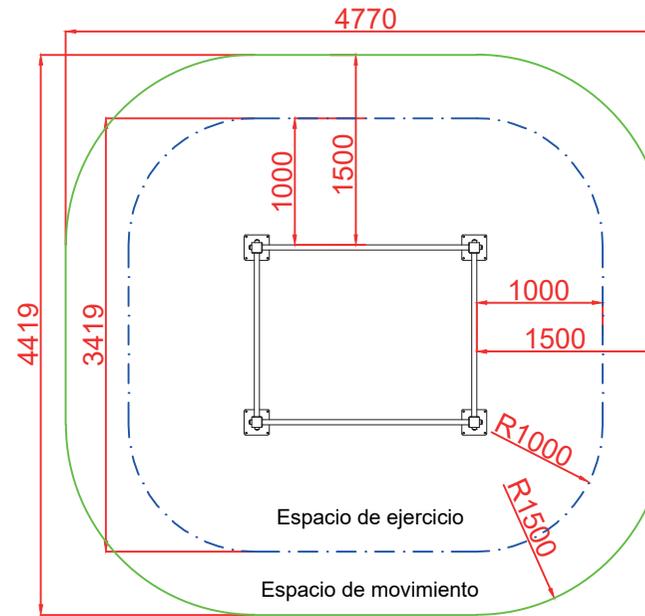
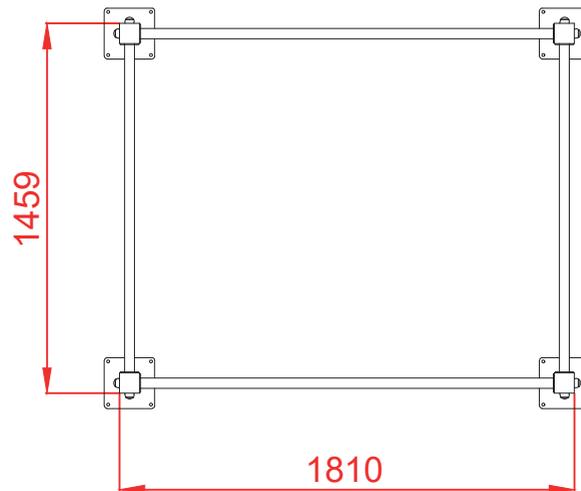
ALZADO



PERFIL



PLANTA



Área Movimiento: 19.14 m²

Área Ejercicio: 12,03 m²

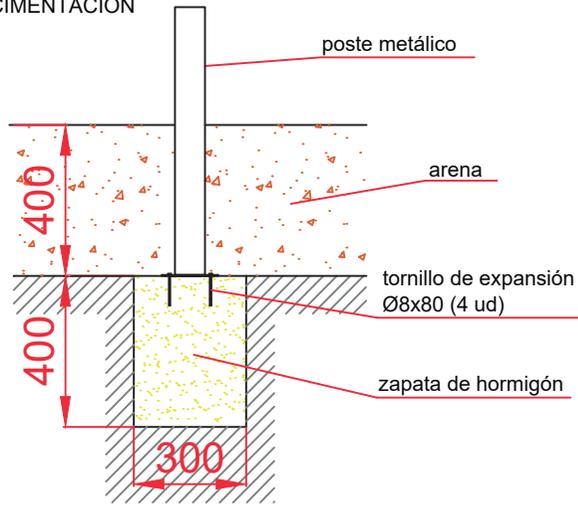
Escala 1:3

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref:	MC14
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
CUADRILÁTERO DE BARRAS			2/4	
		Fecha:	03/01/2022	

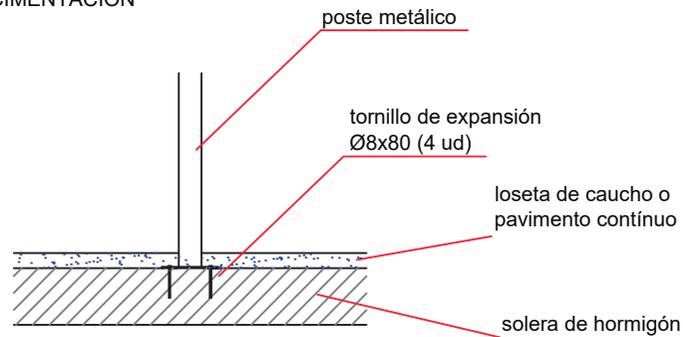


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

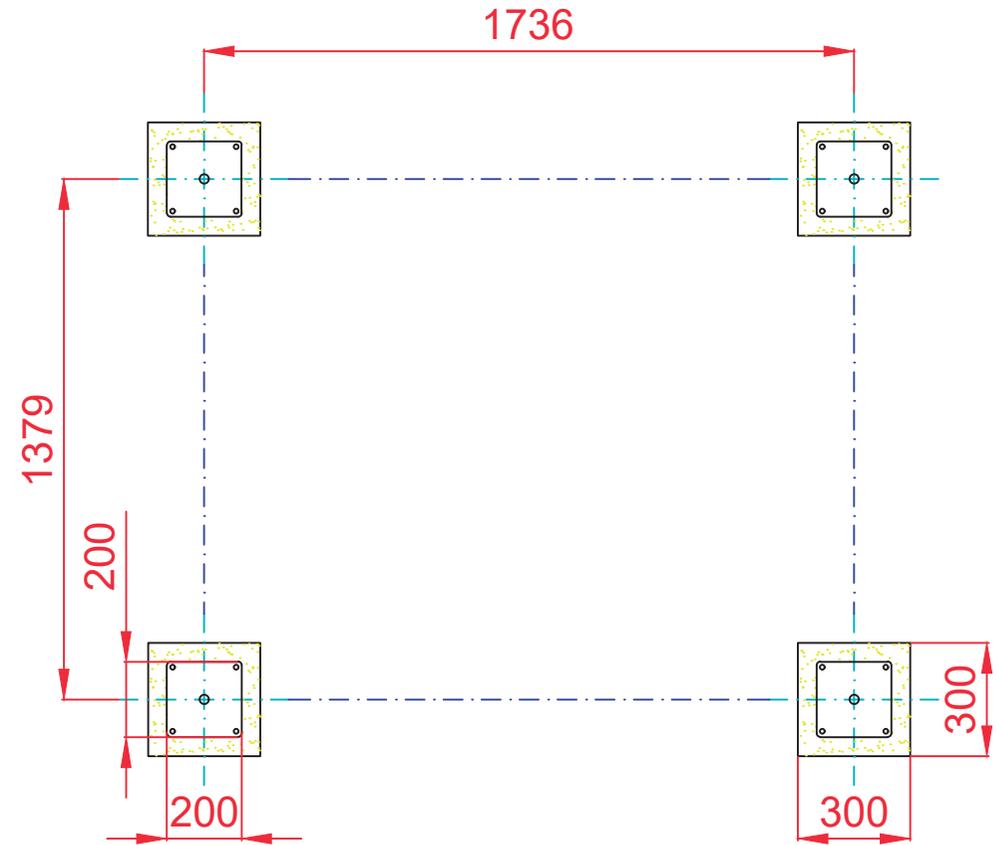


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

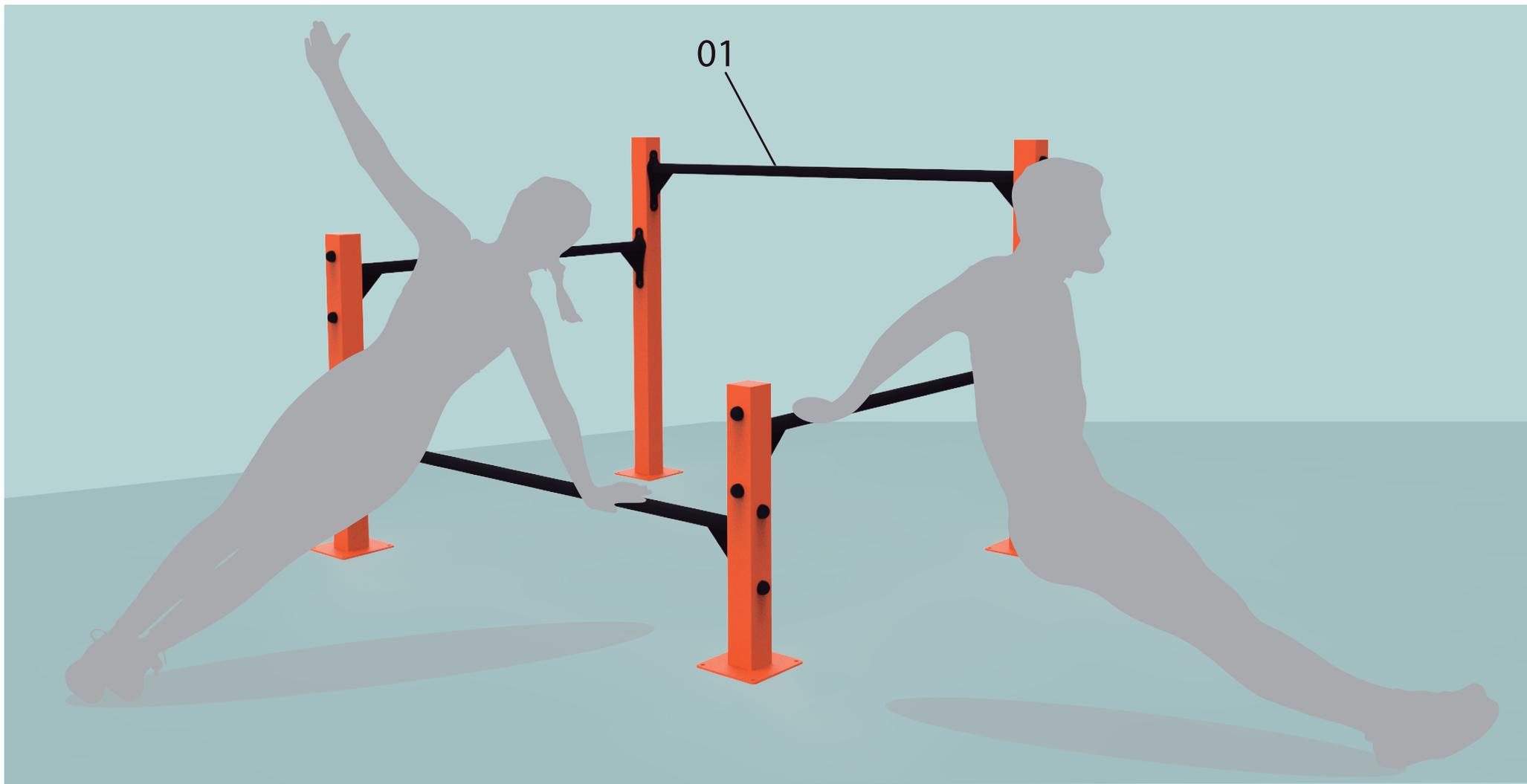


DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC14
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
CUADRILÁTERO DE BARRAS			3/4	
		Fecha:		03/01/2022



BARRA SIMPLE

01



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°.