

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC15

Barras Dominadas 3 Alturas,
Abdominales y Bandera

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,15 m

Componentes de acero carbono

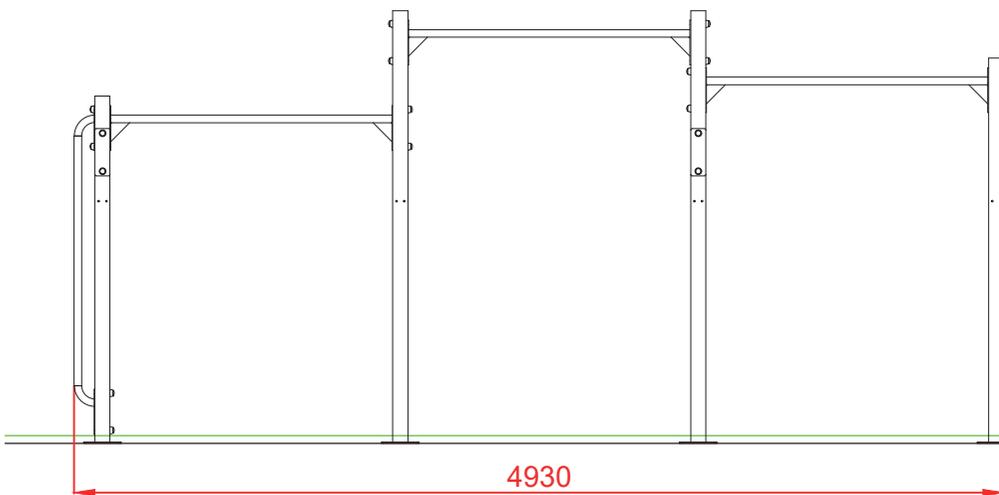
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

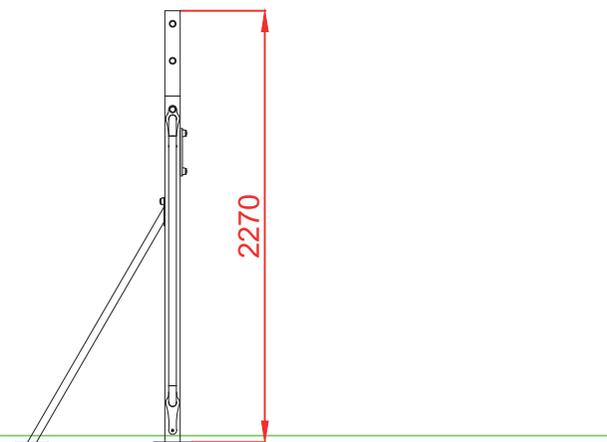
4 usuarios, 1 por estación



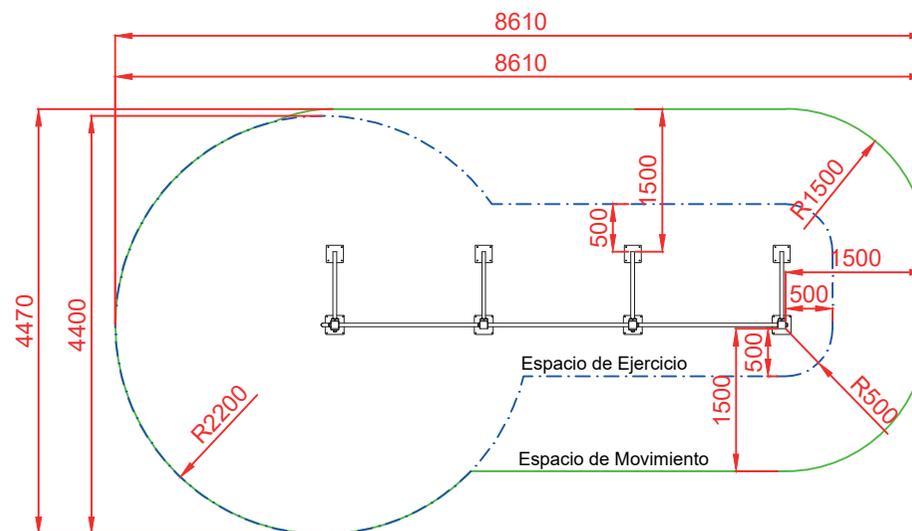
ALZADO



PERFIL



PLANTA



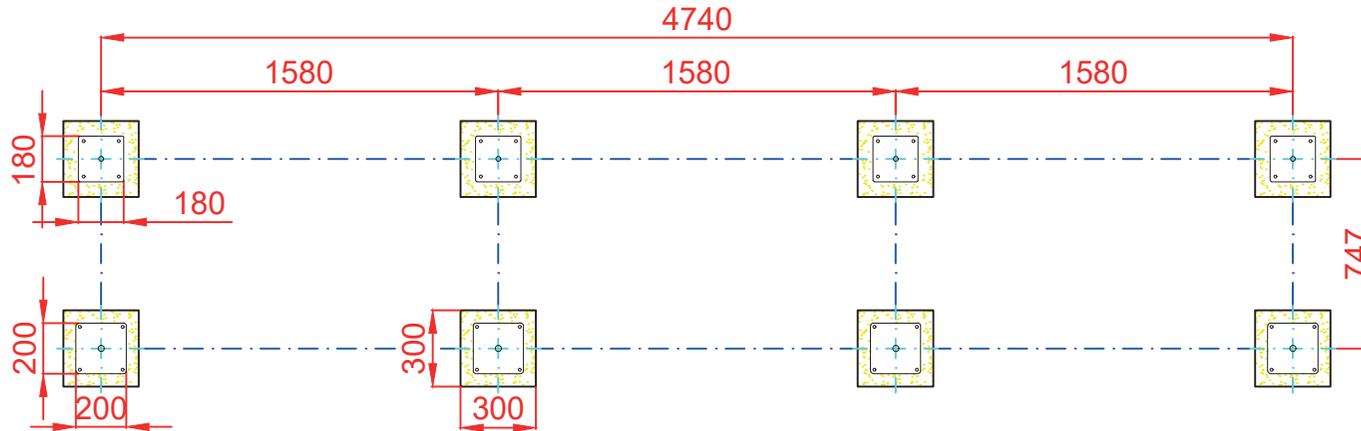
Área Movimiento: 31,80 m²

Área Ejercicio: 21,08 m²

E: 1/2

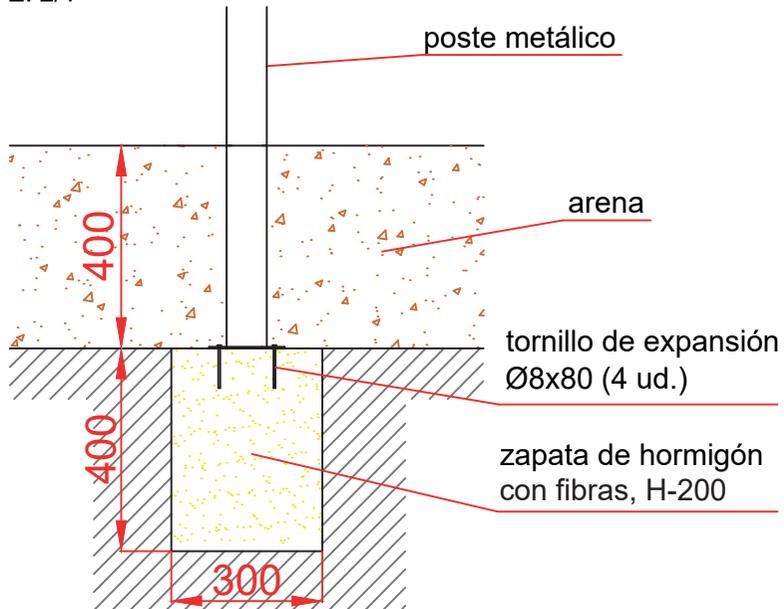
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref: MC15
Revisado			
Aprobado			
Descripción:	BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS Y BANDERA	Escala:	Nº Hoja 02/04
		Fecha:	18/02/2022

PLANTA

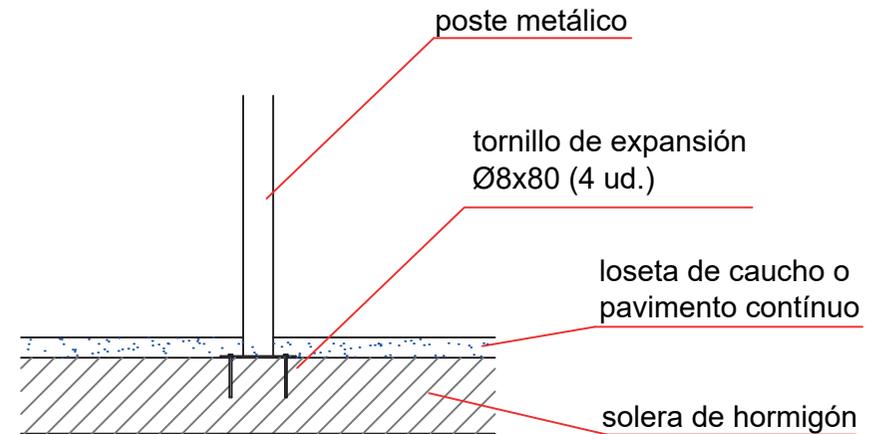


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA
E: 2/1



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN
E: 2/1



DETALLE DE ANCLAJE

Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN Y ANCLAJES	Ref: MC15
Revisado			
Aprobado			
Descripción: BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS Y BANDERA		Escala:	Nº Hoja 03/04
		Fecha:	18/02/2022





BARRA SIMPLE

01

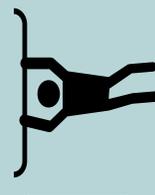


FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

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.

BARRA VERTICAL

02



FUNCIÓN: Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.

USO: Coloque los brazos estirados, en una posición abierta, mientras empuja con el brazo que queda debajo, tire con el que queda arriba, trasladando toda la fuerza a la zona abdominal y los oblicuos para mantenerse en una posición lo más horizontal posible.