

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC17

Barras Progresivas Altura Especial

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

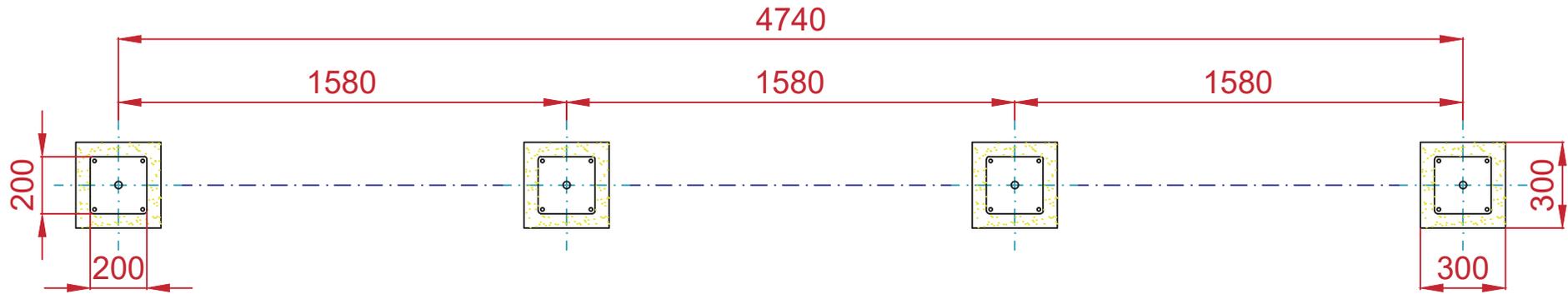
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

3 usuarios, 1 por ejercicio

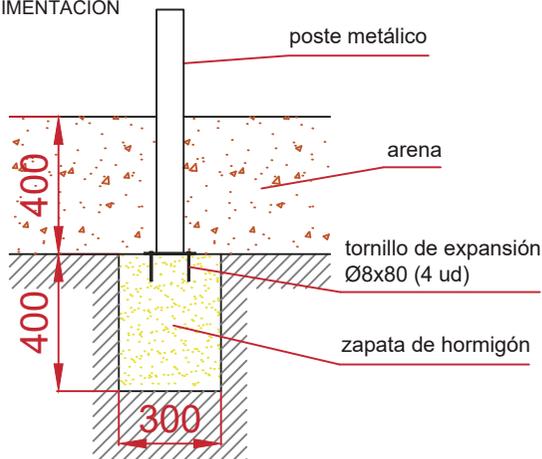


PLANTA

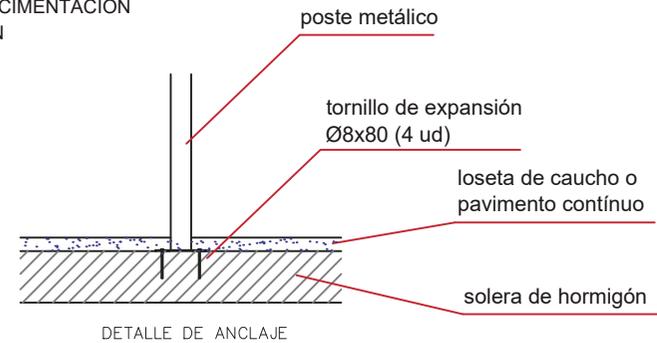


DETALLES CIMENTACIÓN

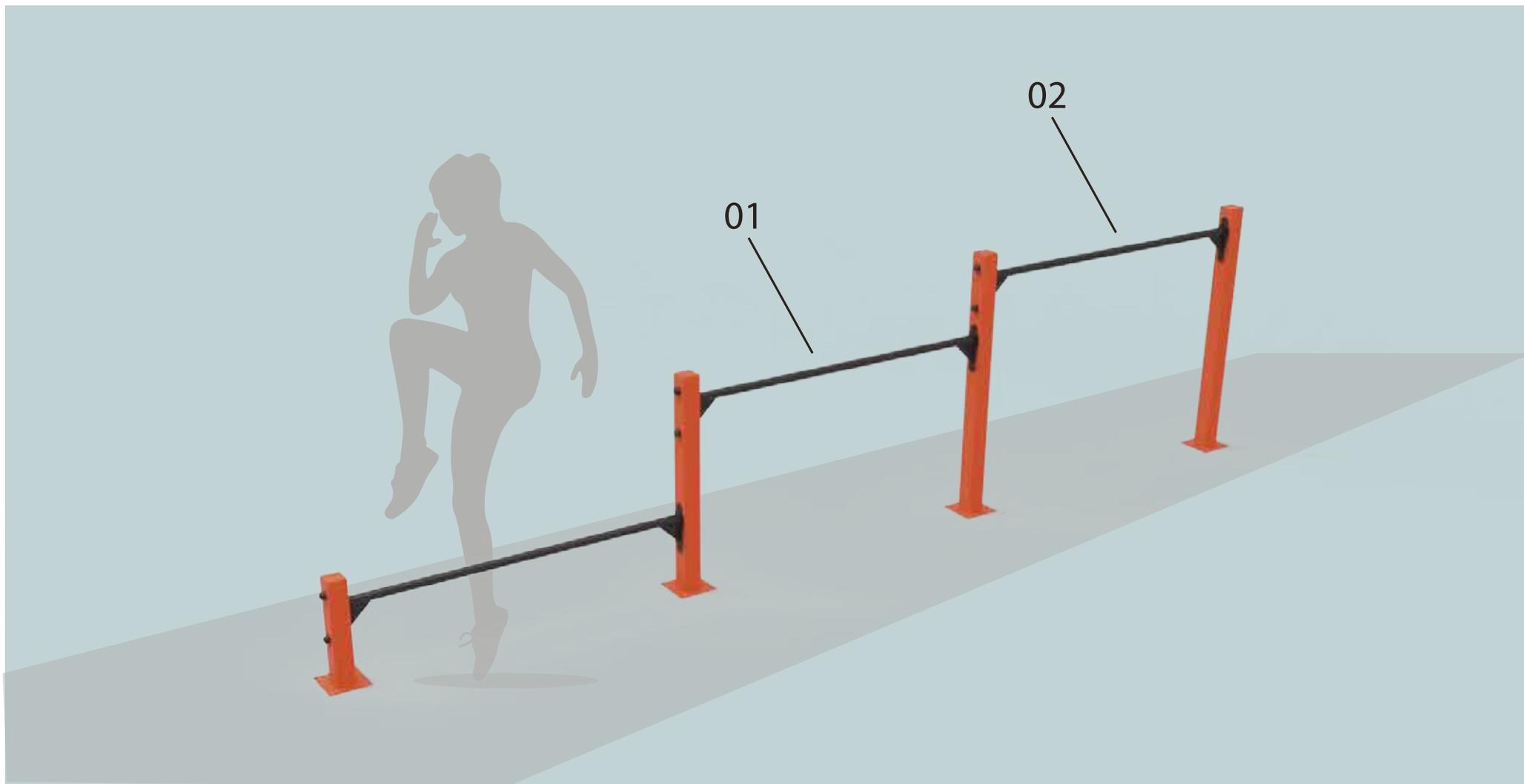
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC17
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja: 3/4	
BARRAS PROGRESIVAS ALTURA ESPECIAL		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°.