

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: EC02

BARRA DOMINADAS

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 2,1 m

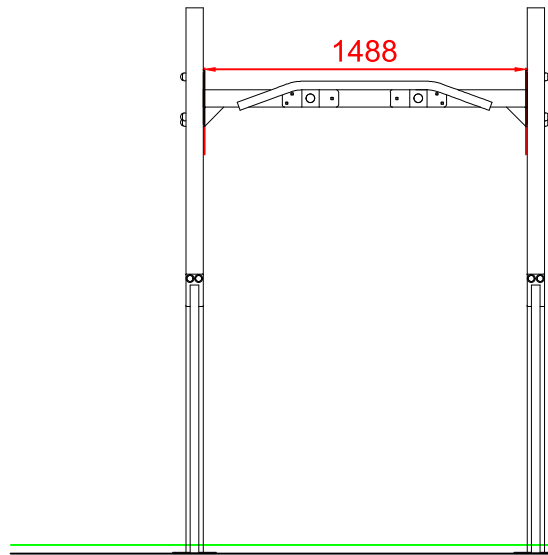
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

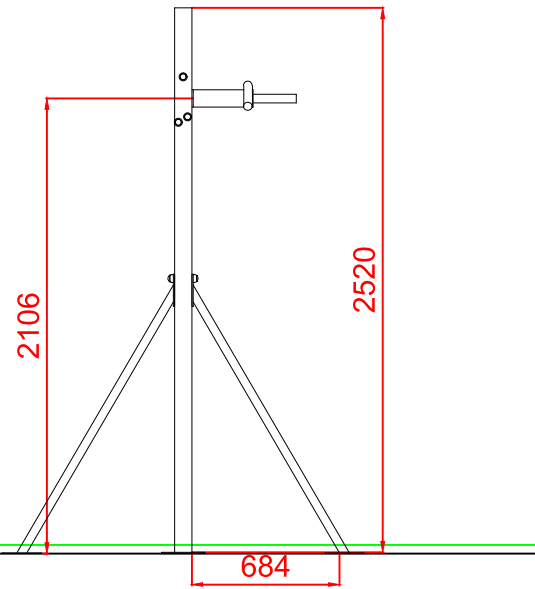
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

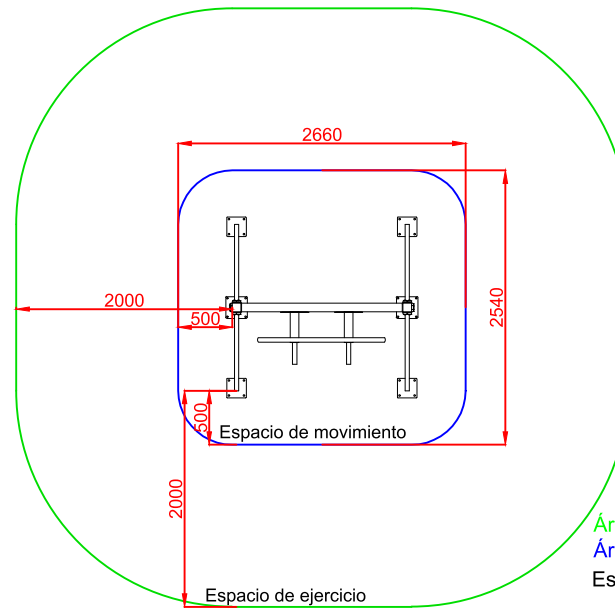
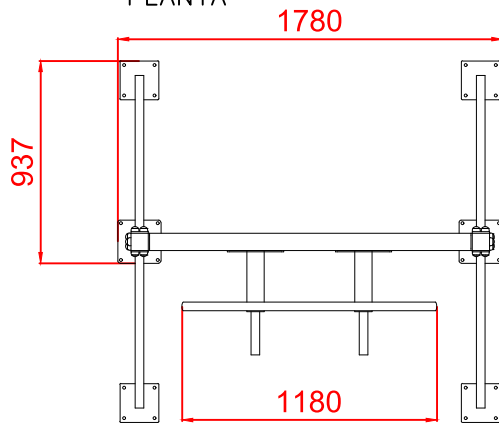
ALZADO



PERFIL



PLANTA

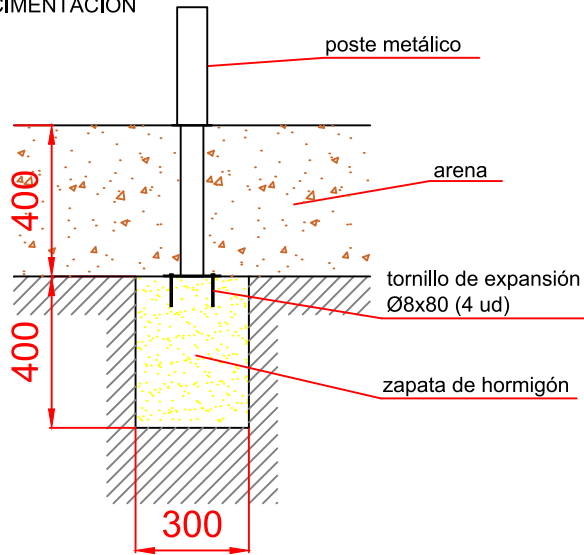


Área Movimiento: 27,92 m²
 Área Ejercicio: 6,54 m²
 Escala 1:2

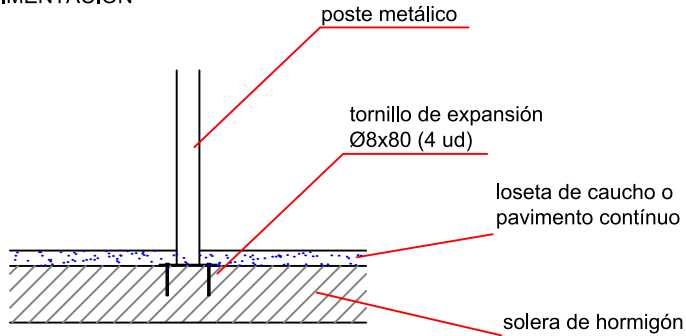
Dibujado		PLANO 1		Ref: EC02
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción: BARRA DOMINADAS		Escala:	Hoja: 2/5	
		Fecha: 27/06/2019		

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

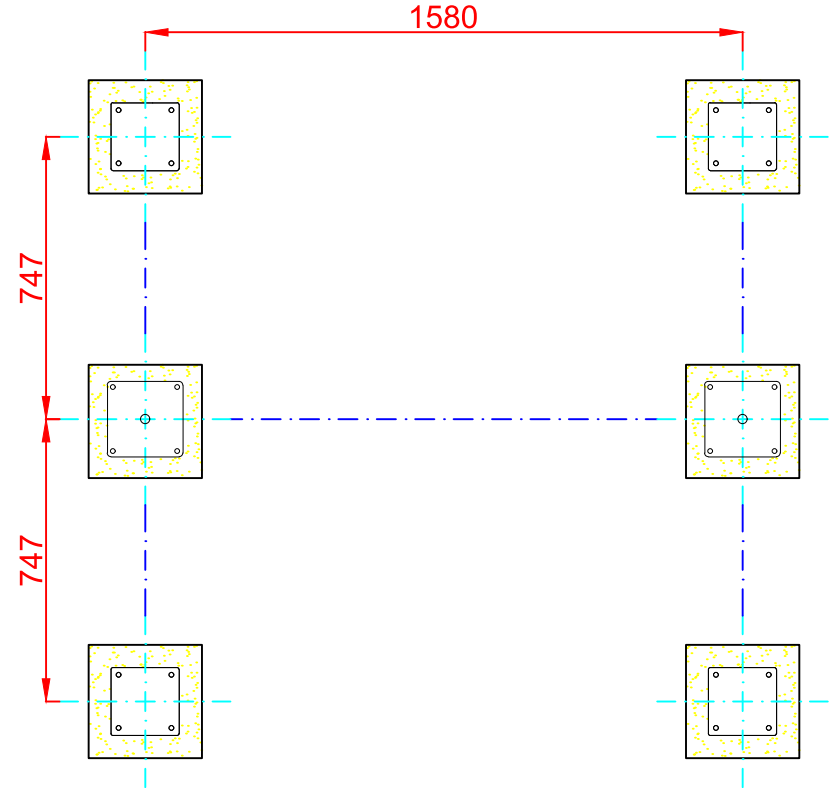


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

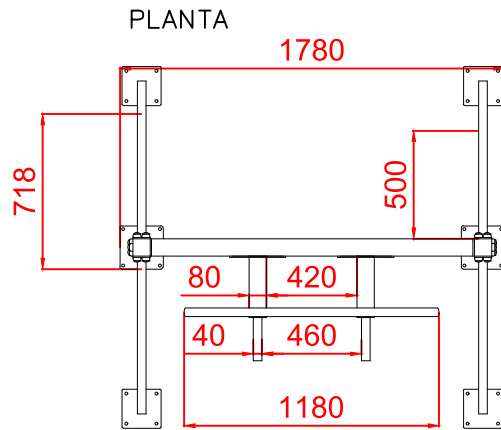
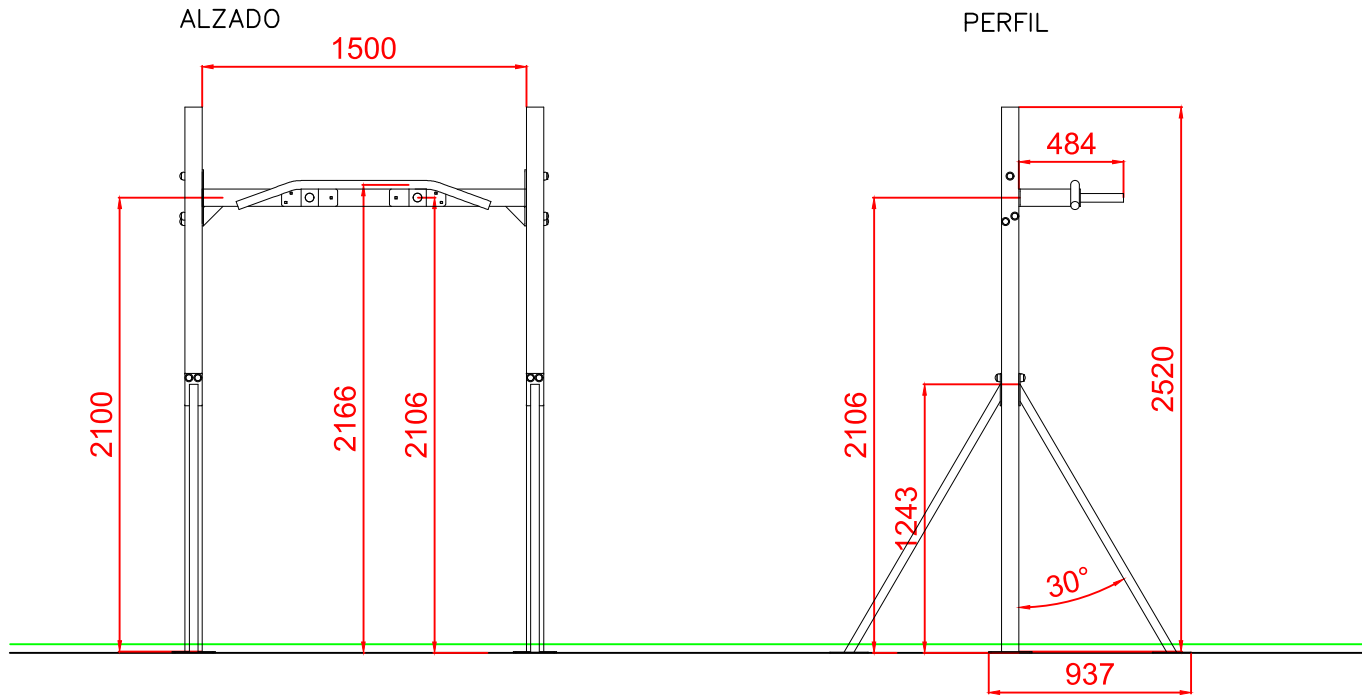


DETALLE DE ANCLAJE

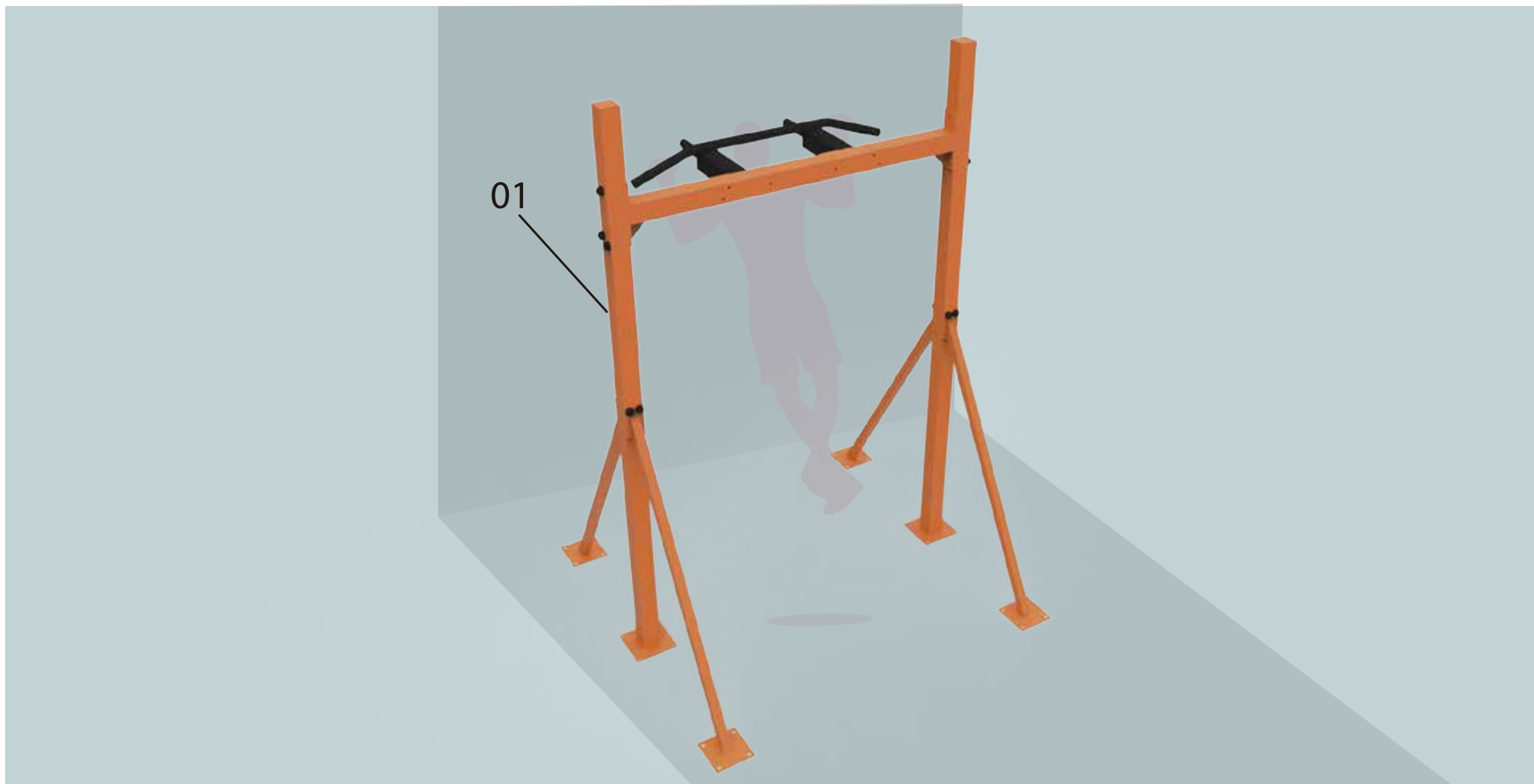
PLANTA



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: EC02
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRA DOMINADAS		Escala: Hoja: 3/5 Fecha: 27/06/2019	



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: EC02	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Hoja: 4/5
		BARRA DOMINADAS	Fecha: 27/06/2019		



BARRAS DE
DOMINADAS

01



FUNCIÓN: Ejercicios de progresiva dificultad que fortalecen los músculos de la espalda, el tronco los brazos y los hombros.

USO: Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos. Cuanto mayor sea la apertura mayor será la dificultad. Eleve su cuerpo mediante la flexión de los brazos. Finalice con un descenso controlado extendiendo los brazos de nuevo.