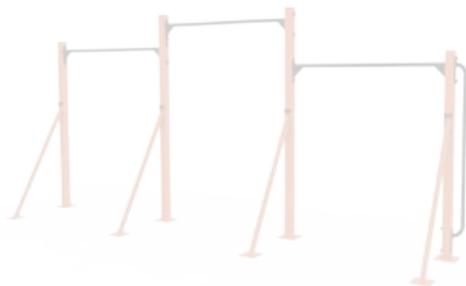


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC15

Barras Dominadas 3 Alturas,
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

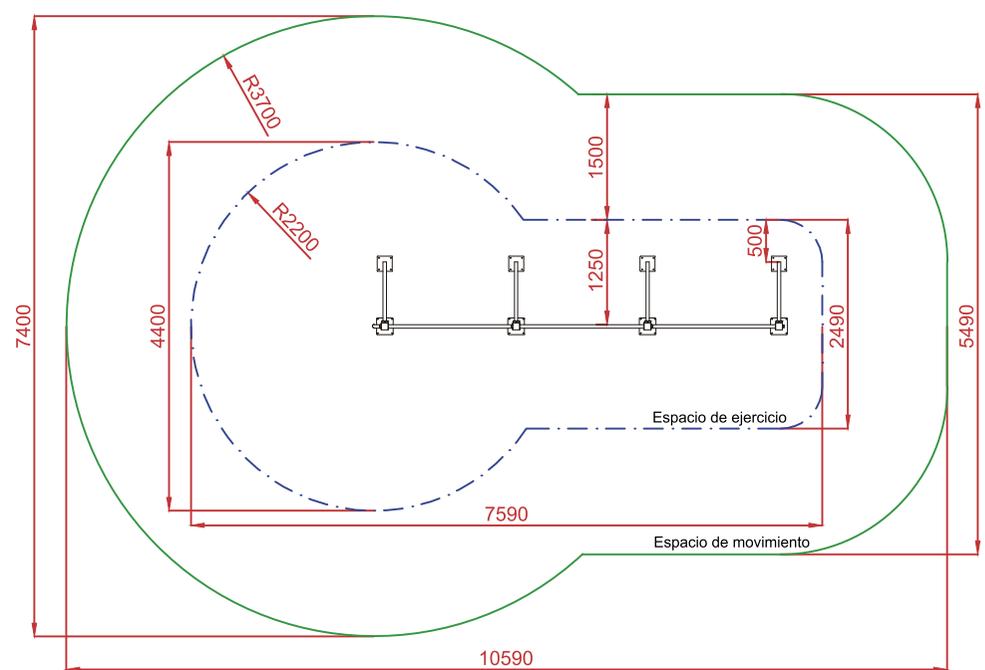
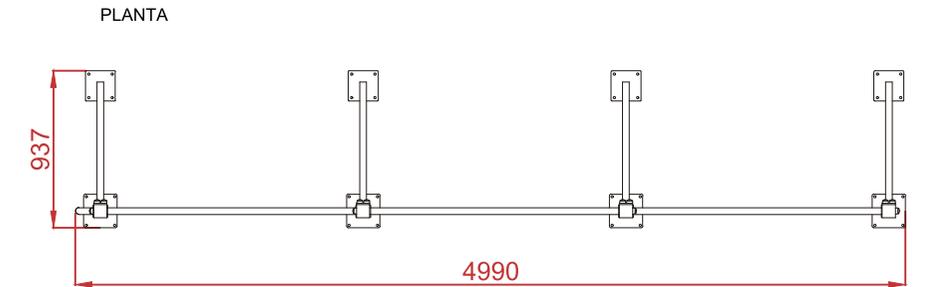
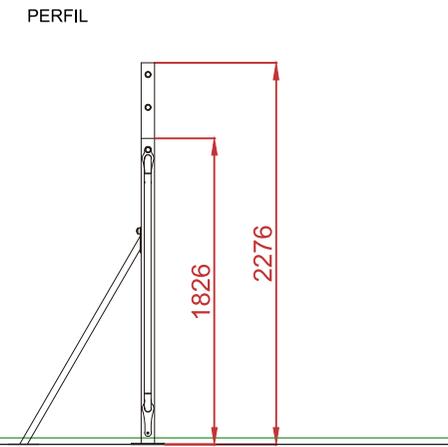
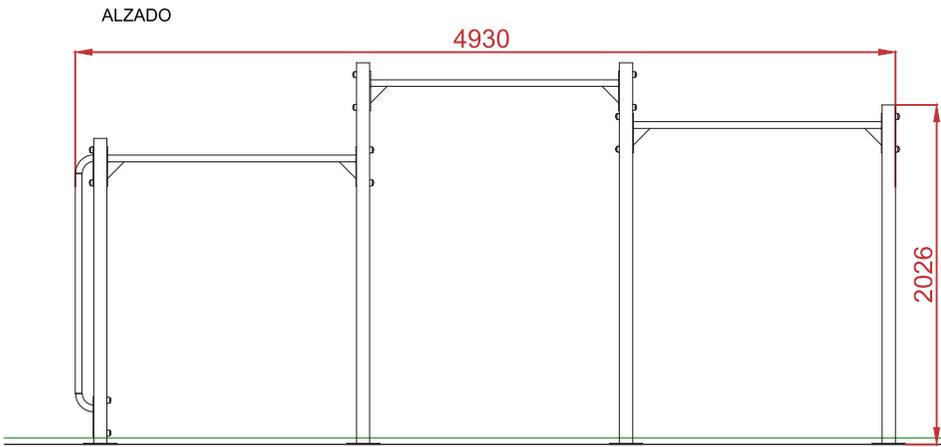
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por estación

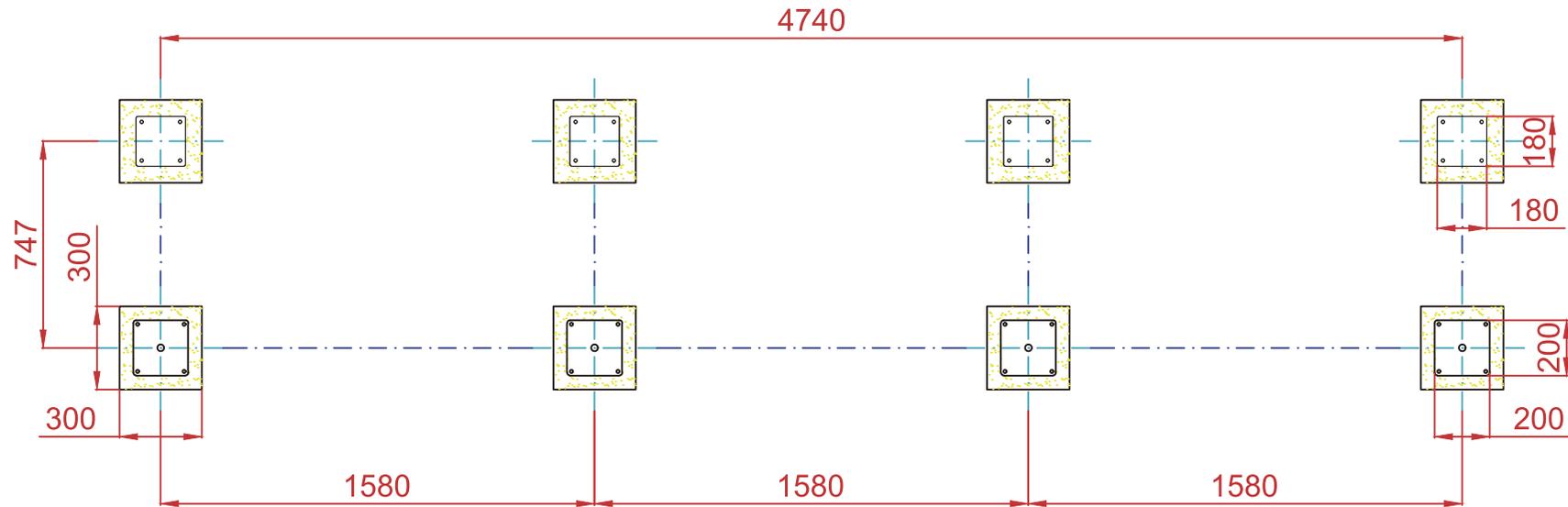




Área Movimiento: 60,86 m²
 Área Ejercicio: 23,35 m²
 Escala 1:2

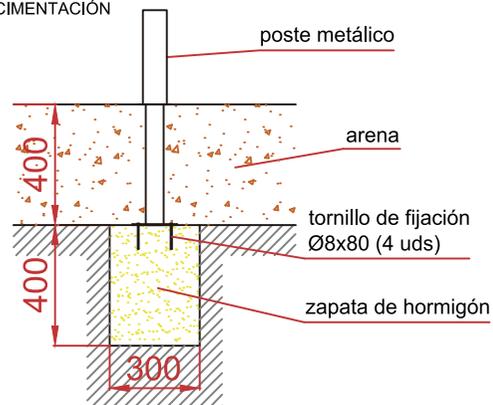
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC15						
Revisado										
Aprobado		Descripción:	<table border="1"> <tr> <td>Escala:</td> <td>Hoja:</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2/5</td> </tr> <tr> <td>Fecha:</td> <td>11/07/2019</td> </tr> </table>		Escala:	Hoja:		2/5	Fecha:	11/07/2019
Escala:	Hoja:									
	2/5									
Fecha:	11/07/2019									
BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS Y BANDERA										

PLANTA

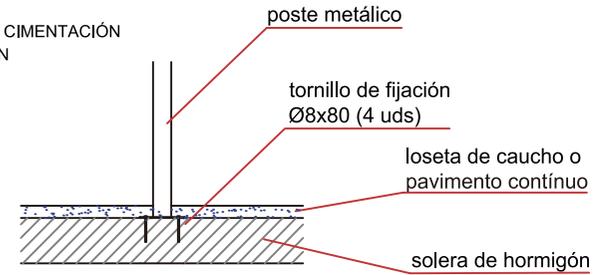


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

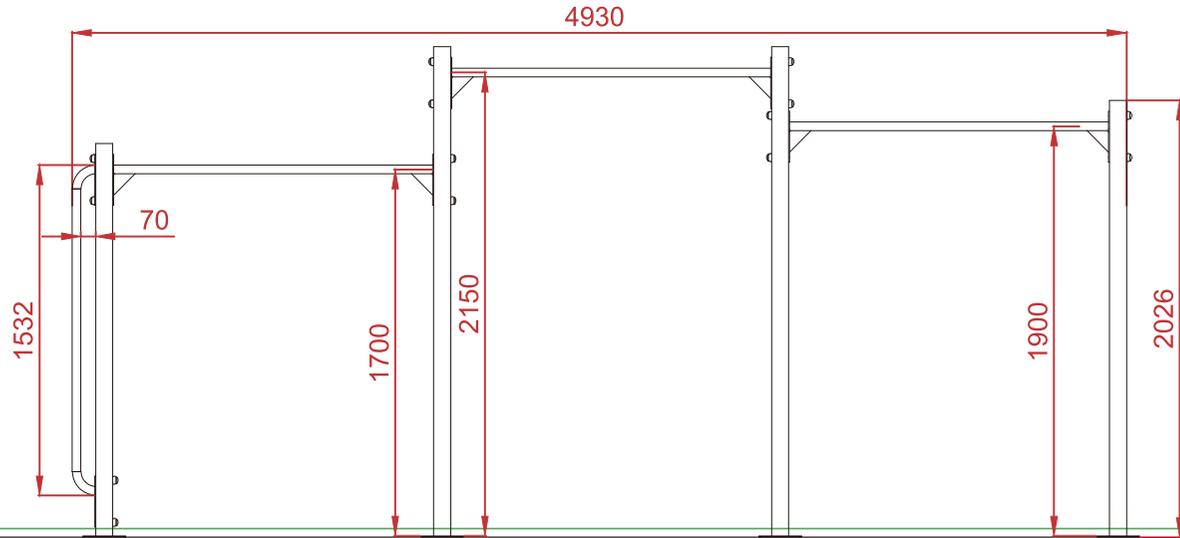


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

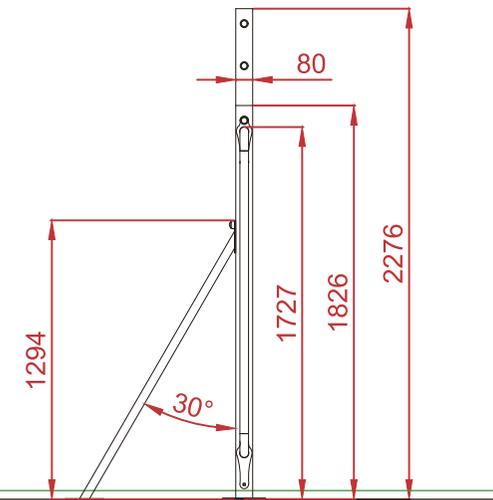


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN	Ref:	MC15
Revisado			 Equipamiento Urbano s.l.	
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS Y BANDERA			3/5	
		Fecha:	11/07/2019	

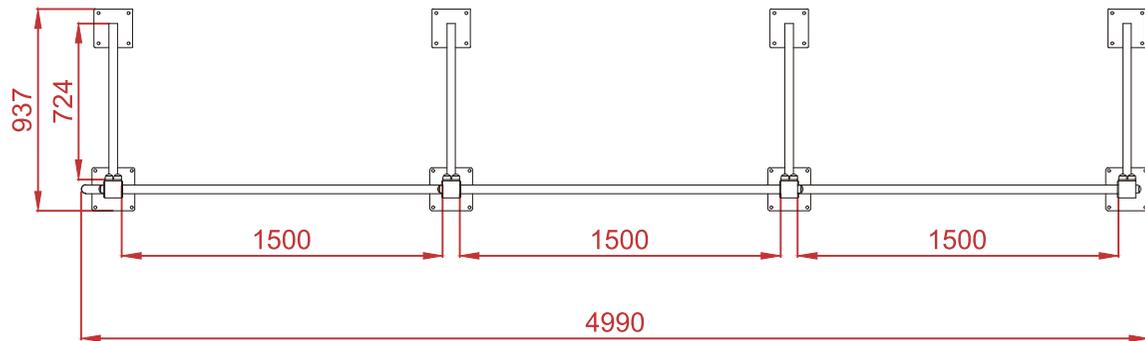
ALZADO



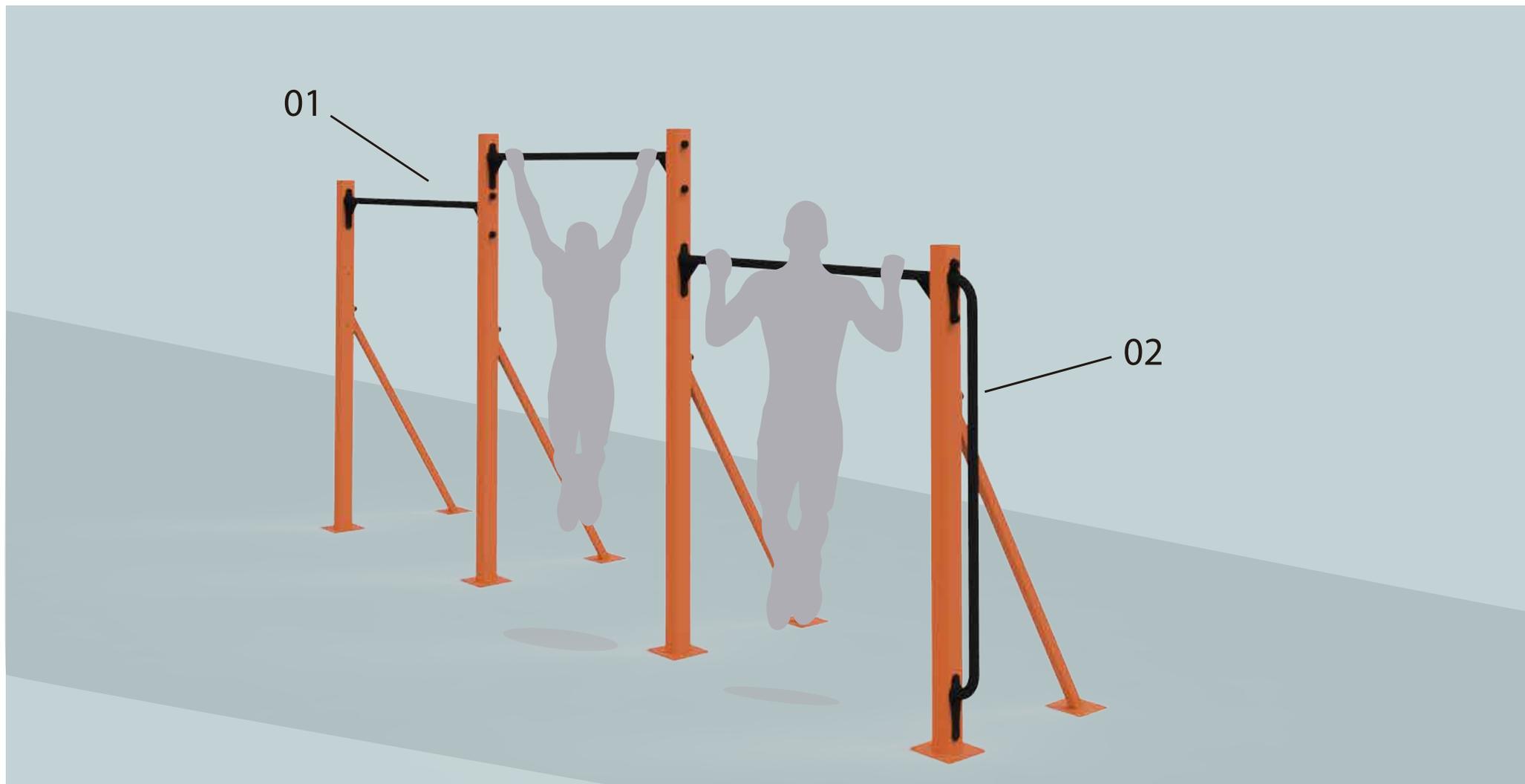
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE	Ref:	MC15
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS Y BANDERA		Fecha:	11/07/2019	



01

02

BARRA SIMPLE

01

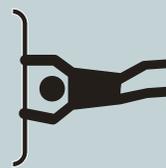


FUNCIÓN: Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

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.