

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC12

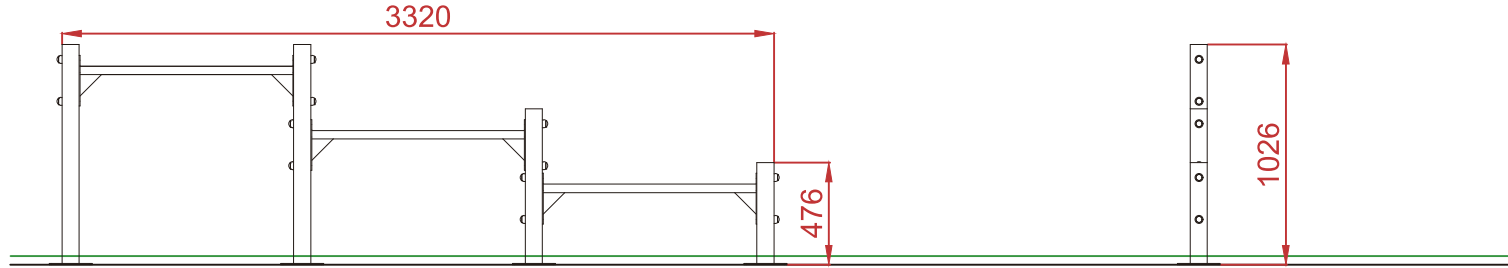
Barras Progresivas

EN-UNE 16630



Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 0,90 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
3 usuarios, 1 por ejercicio

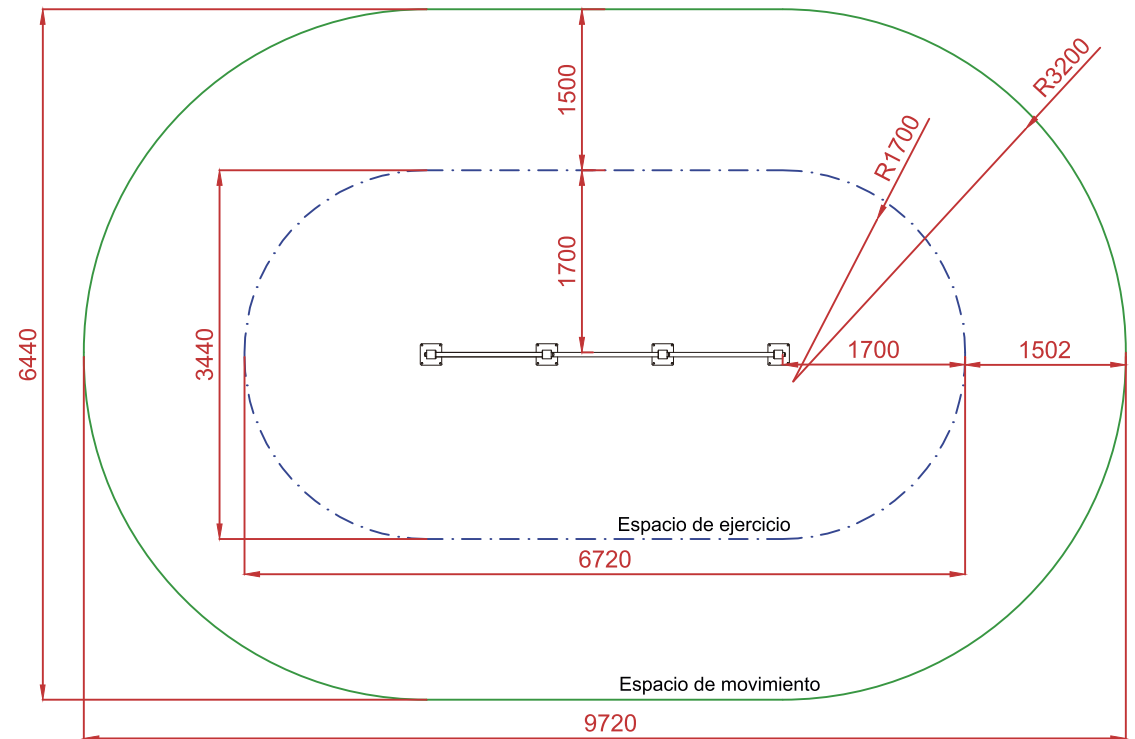
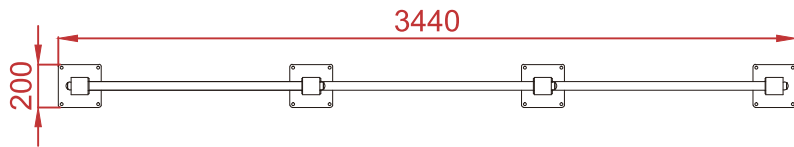
ALZADO



PERFIL



PLANTA



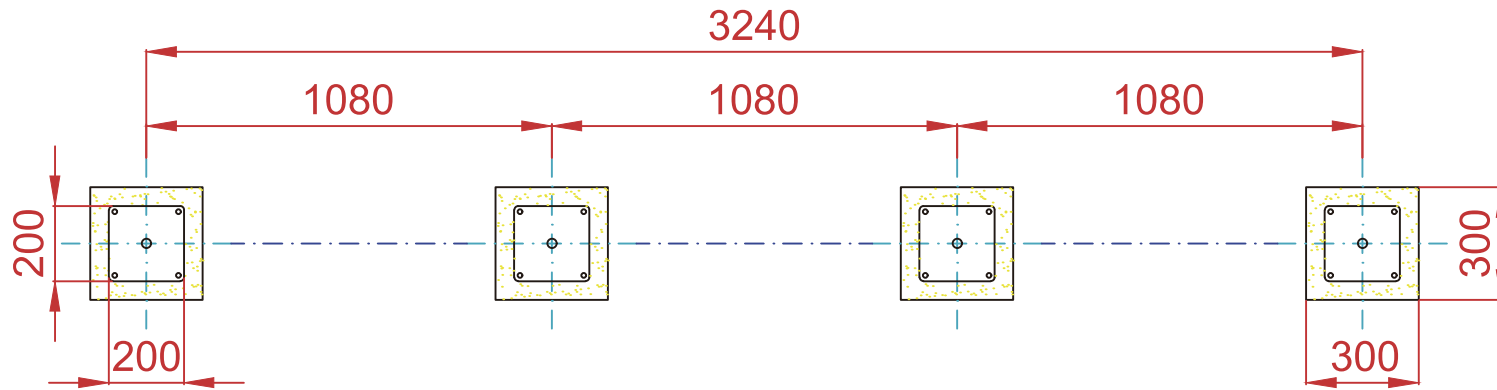
Área Movimiento: 53,81 m²

Área Ejercicio: 20,64 m²

Escala 1:2

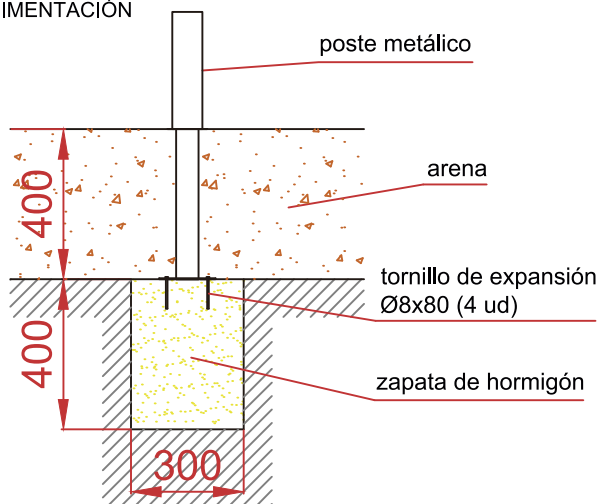
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref:	MC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRAS PROGRESIVAS		Escala:	Hoja: 2/5
			Fecha:	11/07/2019

PLANTA

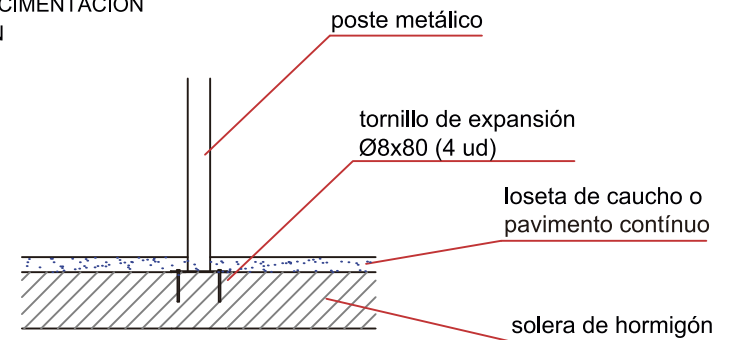


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



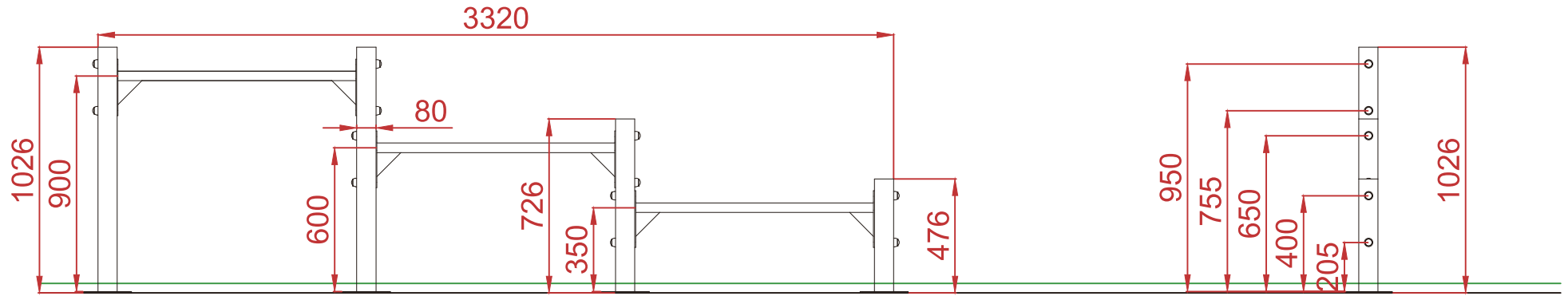
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



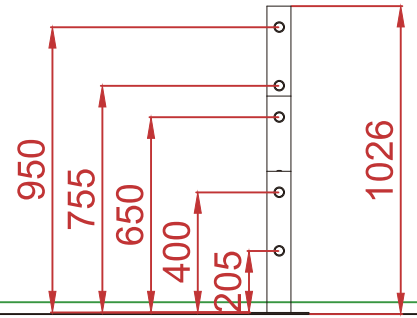
DETALLE DE ANCLAJE

Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN	Ref:	MC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		BARRAS PROGRESIVAS	Escala:	Hoja: 3/5
			Fecha:	11/07/2019

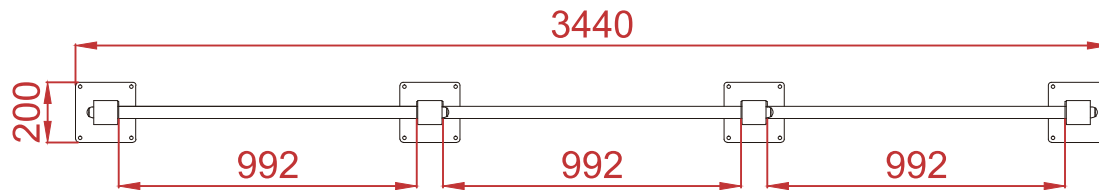
ALZADO



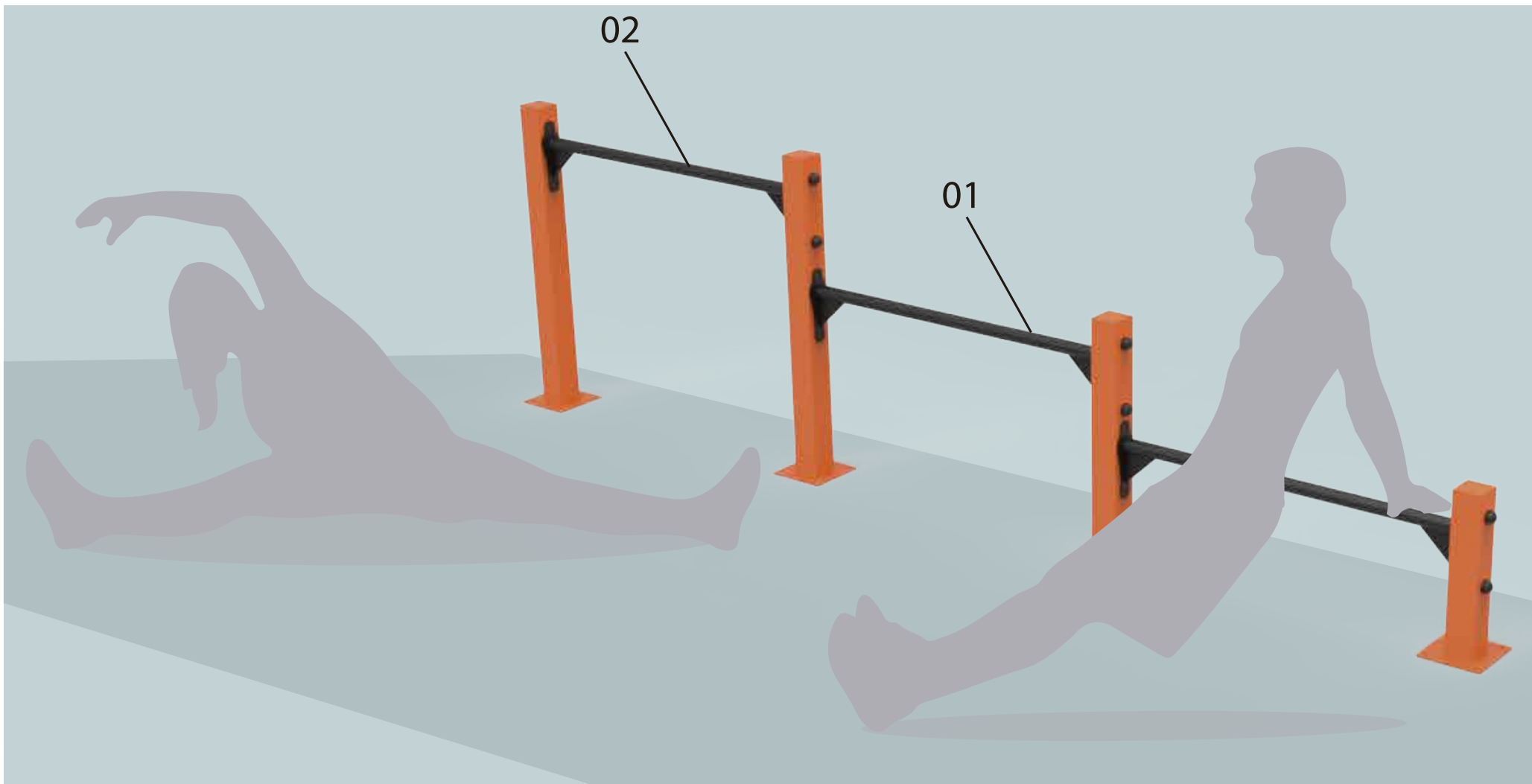
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE	Ref:	MC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRAS PROGRESIVAS		Escala:	Hoja: 4/5
			Fecha:	11/07/2019



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°.