

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC10

CONJUNTO 10

EN-UNE 16630



Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,50 m de estatura

Altura libre de caída 1,84 m

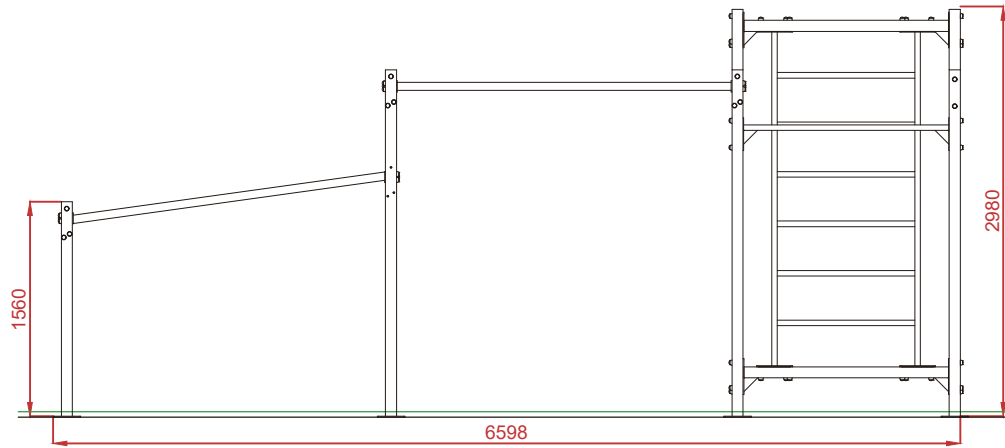
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

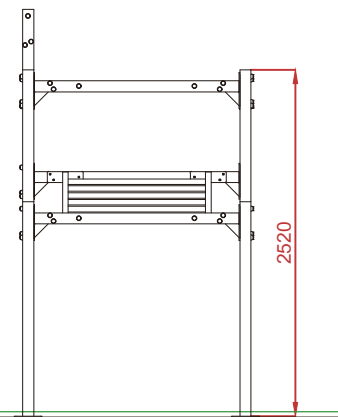
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

4 usuarios, 1 por estación

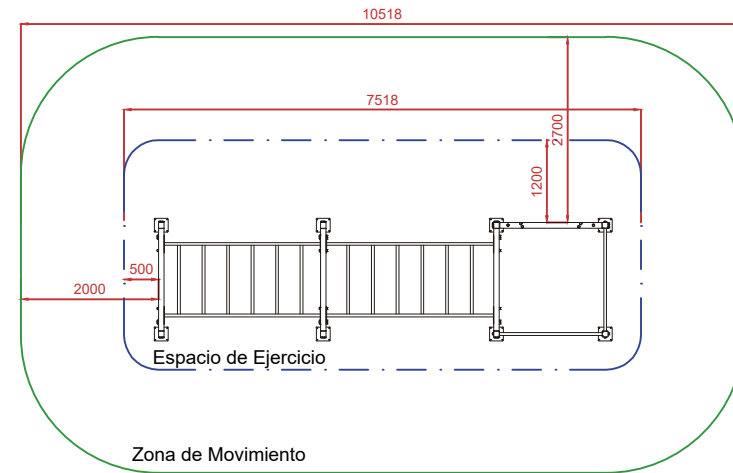
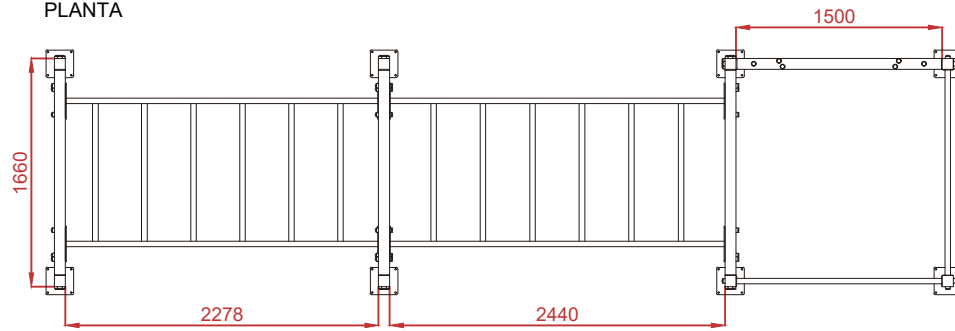
ALZADO



PERFIL



PLANTA



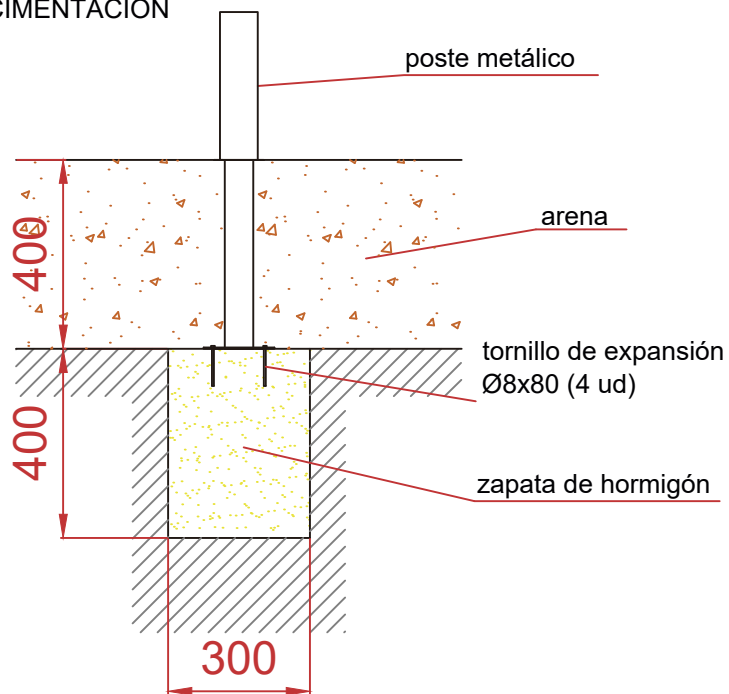
Área Movimiento: 63,25 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 24,89 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

Dibujado		VISTAS GENERALES		Ref:	CC10
Revisado					
Aprobado					
Descripción:	CONJUNTO 10		Escala:	Nº Hoja	2/6
			Fecha:	01/07/2019	

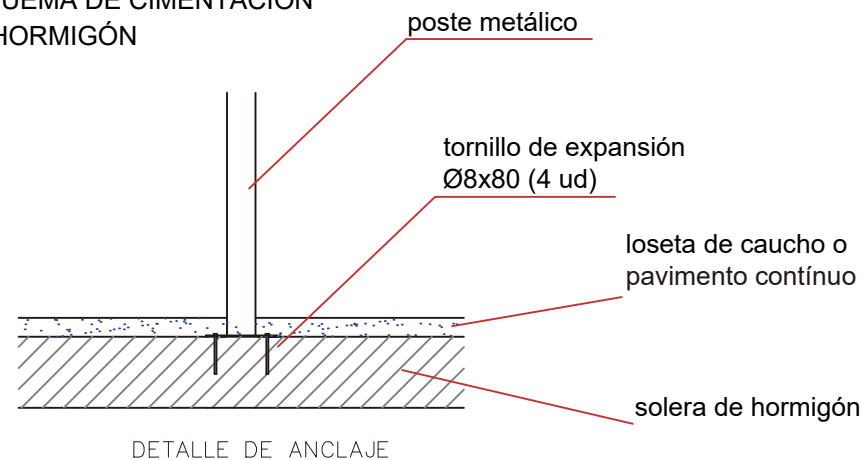


# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

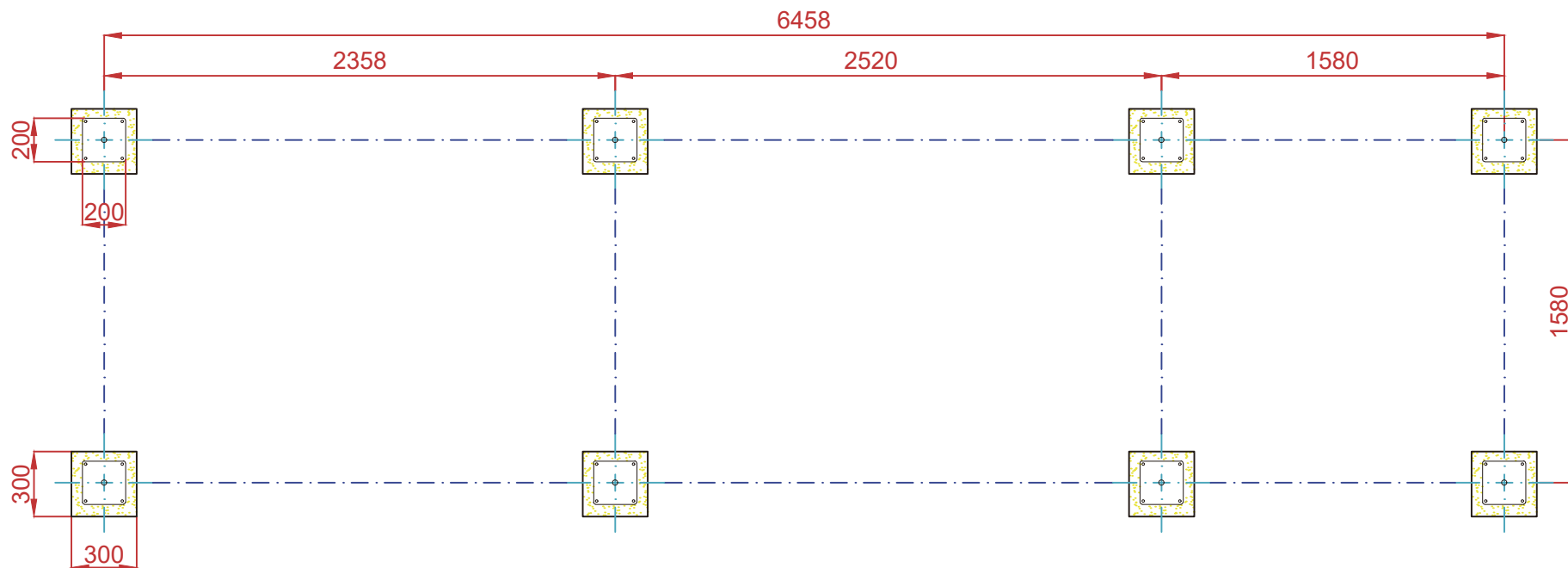



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



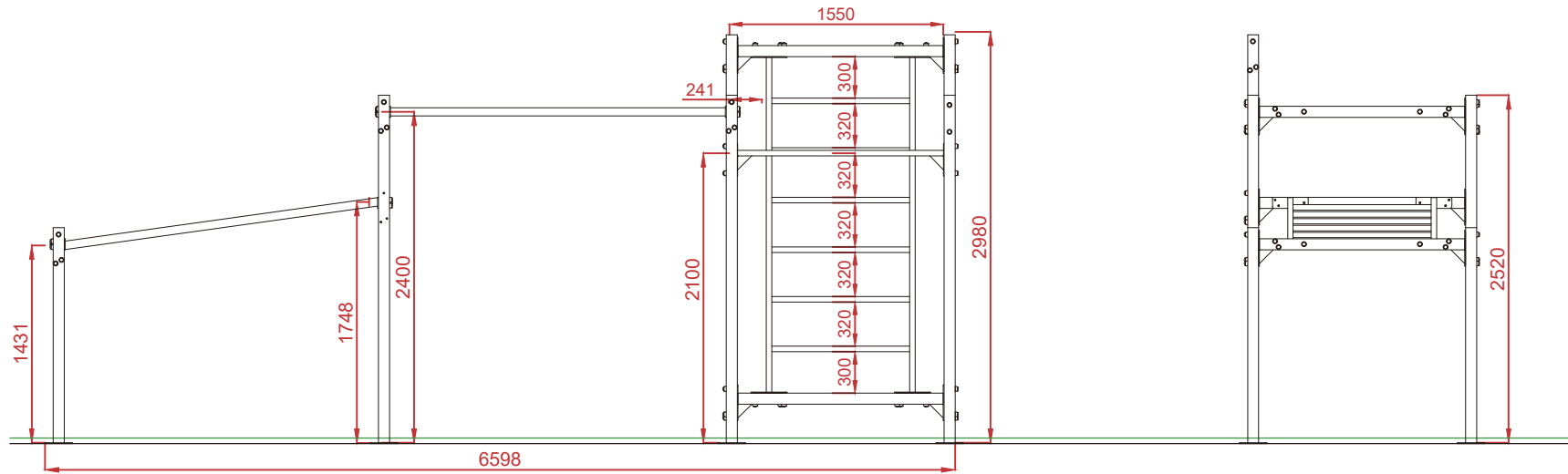
Dibujado		CIMENTACION		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 10			3/6	
		Fecha:	01/07/2019	

PLANTA

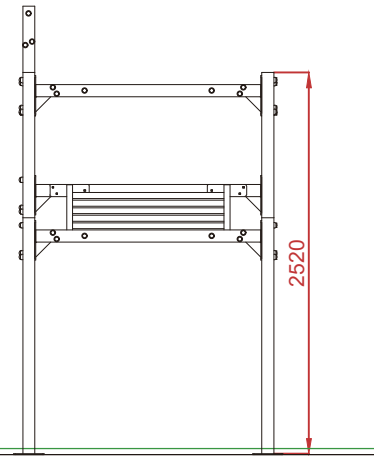


Dibujado		CIMENTACION PLANO 2		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 10		Escala:    Nº Hoja 4/6	
			Fecha: 01/07/2019	

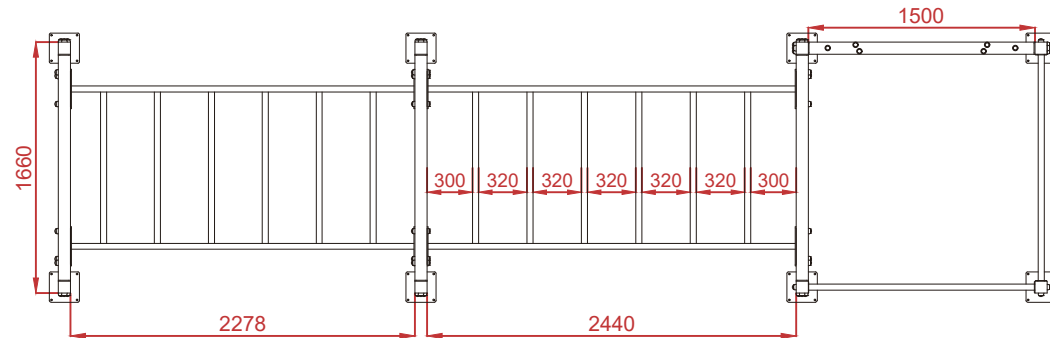
ALZADO



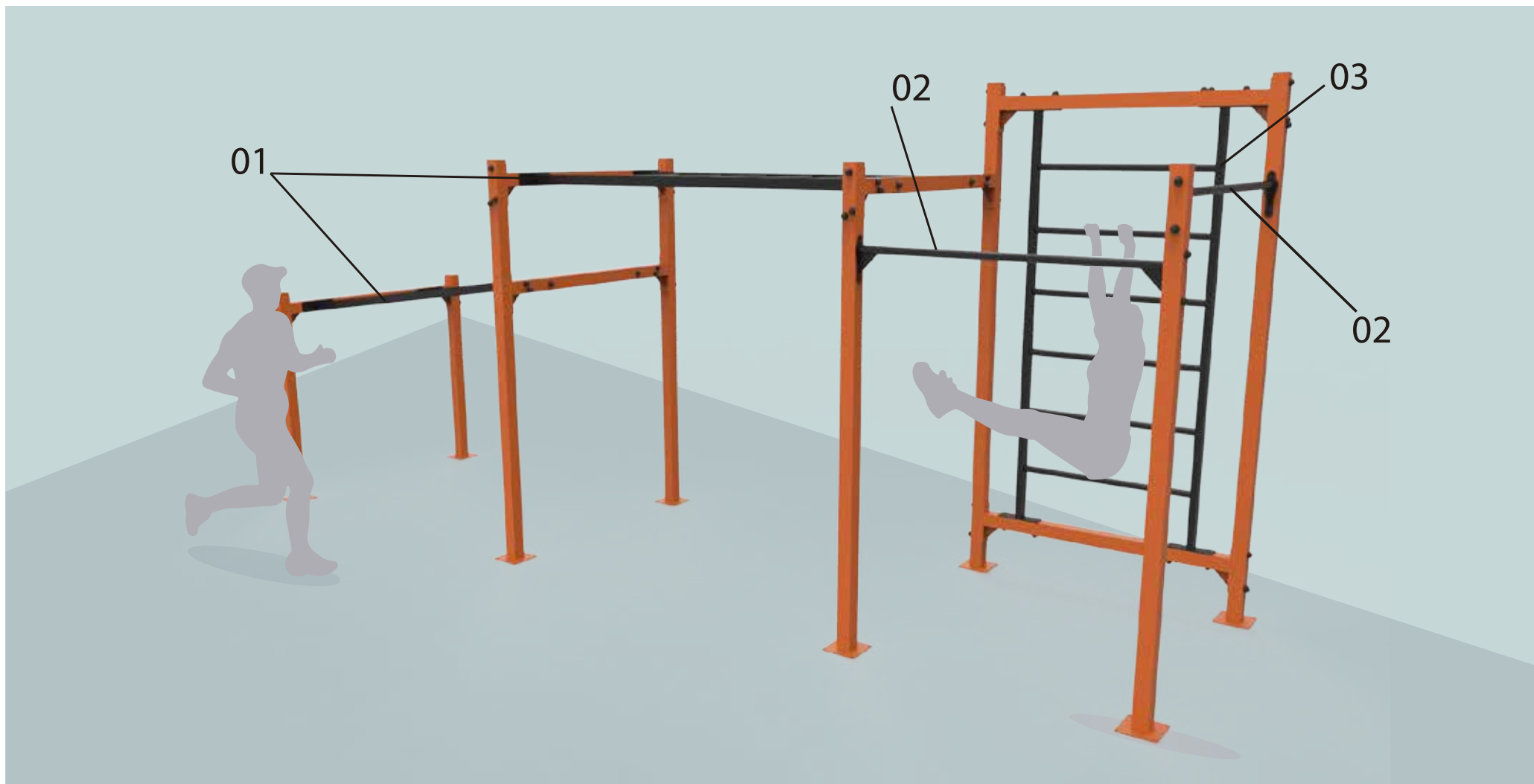
PERFIL



PLANTA



Dibujado		VISTAS DE DETALLE		Ref: CC10
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 10		Escala:	Nº Hoja 5/6
			Fecha:	01/07/2019



ESCALERA  
HORIZONTAL

01



**FUNCIÓN:** Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos.

**USO:** Agárrese con las manos en una de las barras y con la ayuda del bañco corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

BARRA SIMPLE

02



**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.

ESPALDERA

03



**FUNCIÓN:** Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps.

También se pueden realizar todo tipo de ejercicios de flexibilidad.

**USO:** Colocar los brazos totalmente estirados y agarrar la barra superior con las dos manos, con el torso erguido extienda las piernas y eleve los pies hacia arriba, formando con el cuerpo y las piernas una "L" paralela al suelo.