

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

am
asturmadera
Equipamiento Urbano s.l.

Ref.: CC11

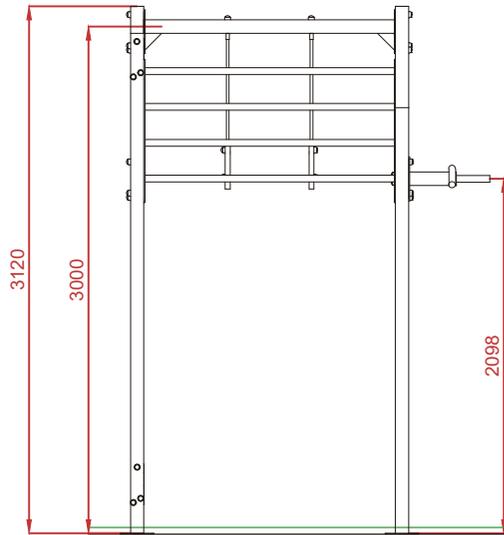
CONJUNTO 11

EN-UNE 16630

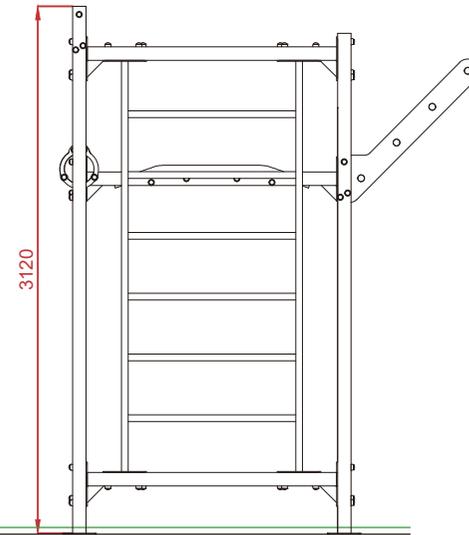


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,50 m de estatura
Altura libre de caída 1,84 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
3 usuarios, 1 por estación

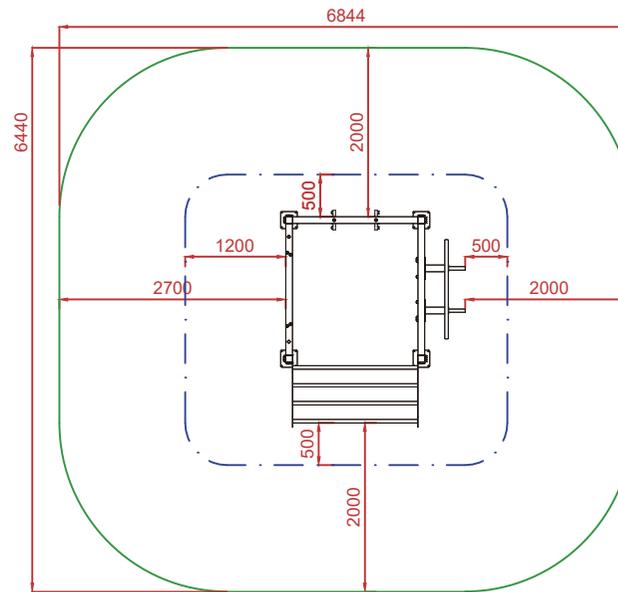
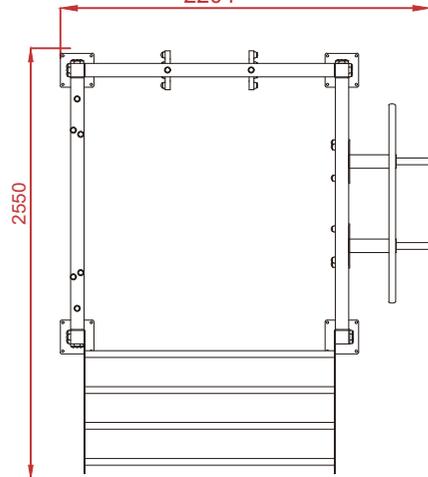
ALZADO



PERFIL



PLANTA 2204

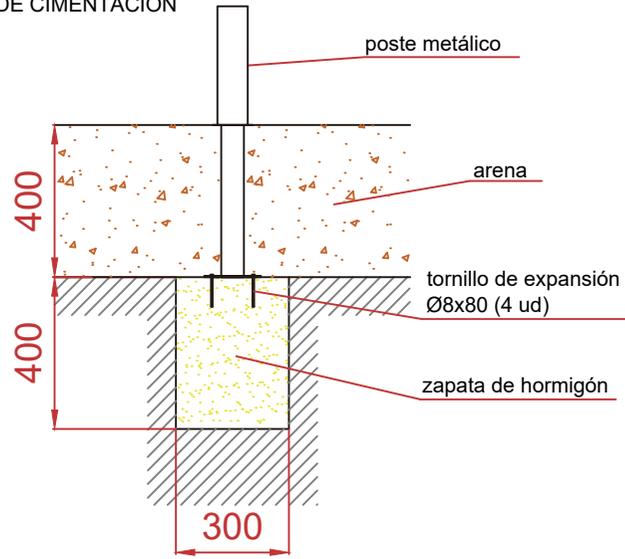


Área Movimiento: 40,63 m²
 Área Ejercicio: 13,00 m²
 Escala 1:2

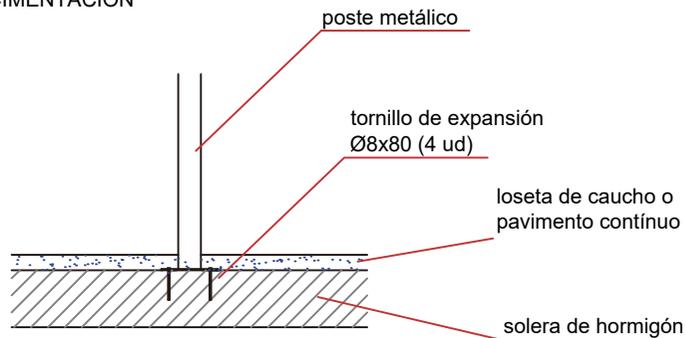
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: CC11	
Revisado					
Aprobado					
Descripción:	CONJUNTO 11		Escala:	Nº Hoja	2/5
			Fecha:	02/07/2019	

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

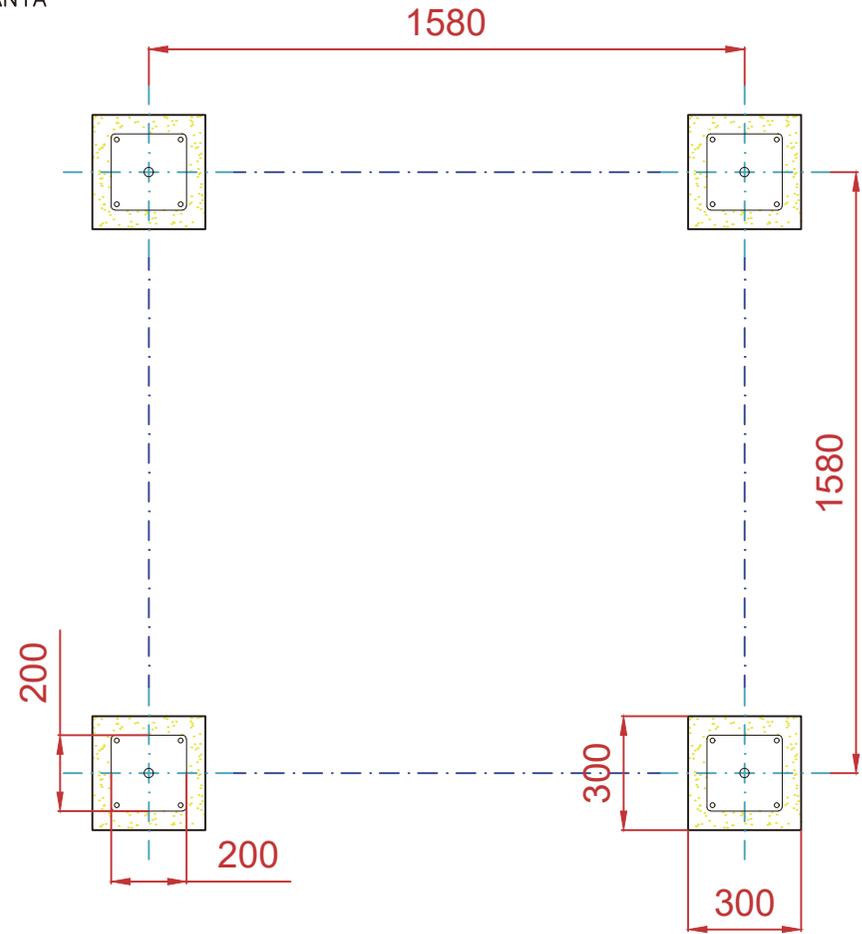


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



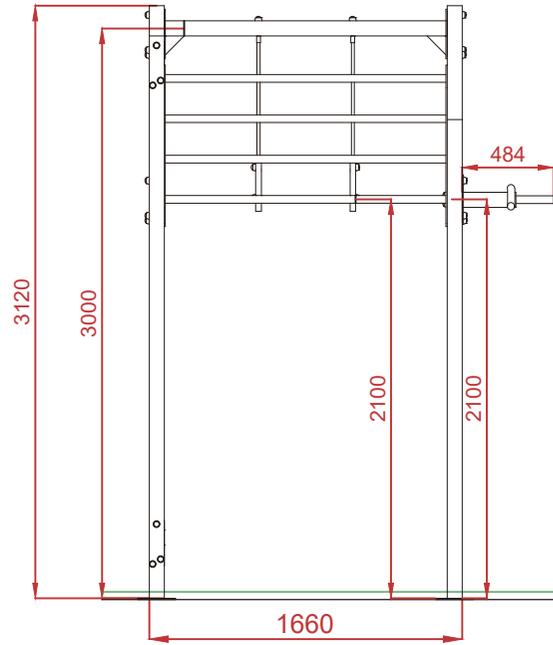
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

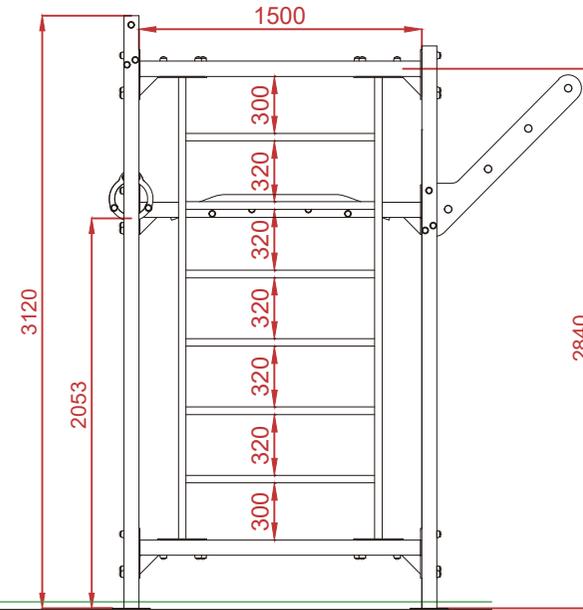


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: CC11	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja
		CONJUNTO 11	Fecha: 02/07/2019		3/5

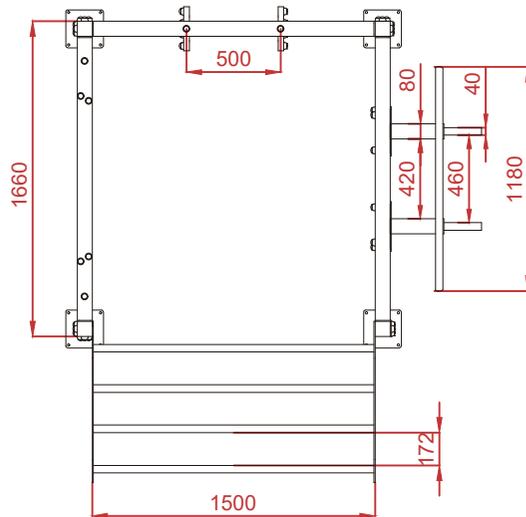
ALZADO



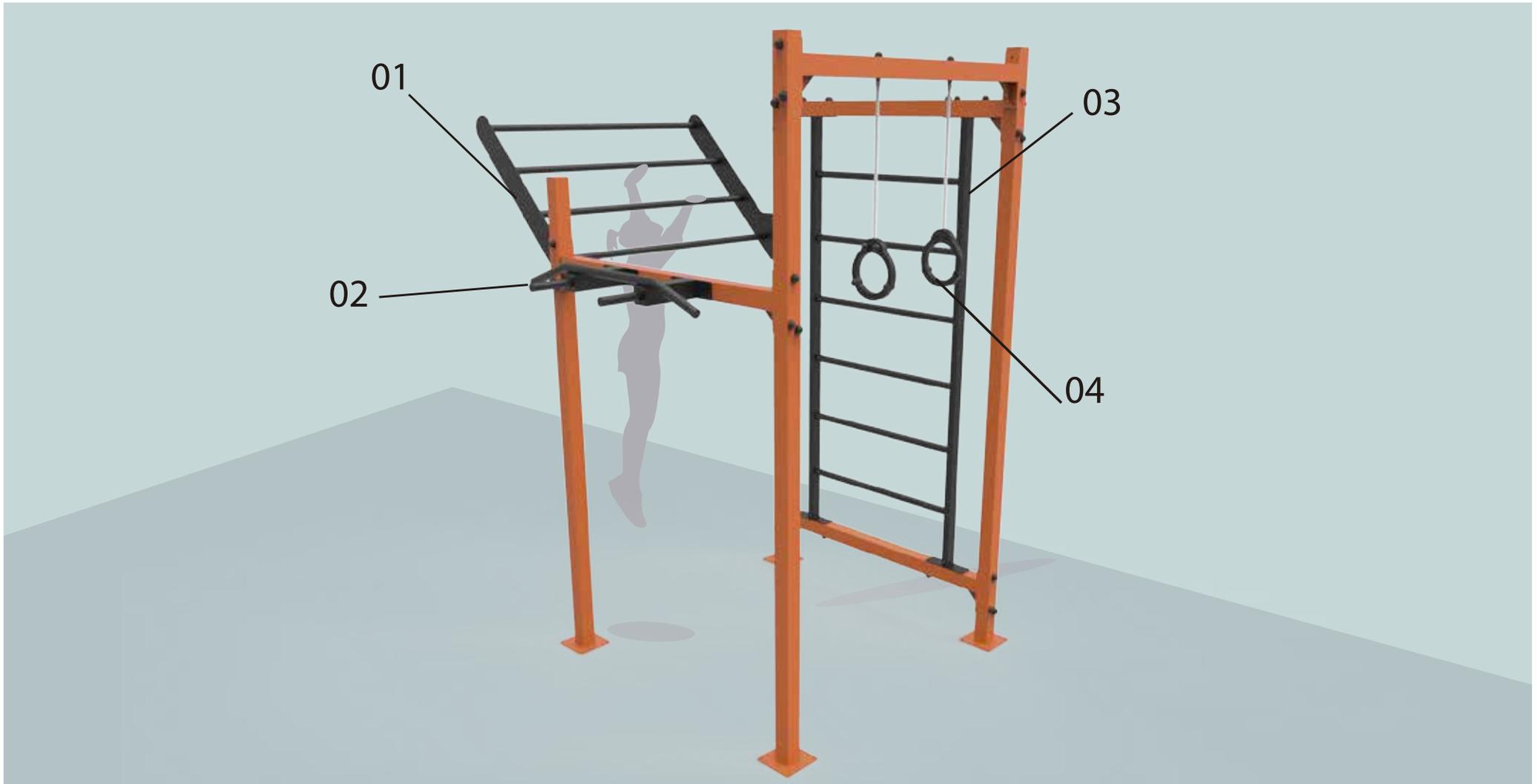
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: CC11	
Revisado					
Aprobado		Descripción:	Escala:		Nº Hoja
		CONJUNTO 11			4/5
			Fecha:	02/07/2019	



ESCALERA DE ASCENSO 45°

01



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece los músculos del tronco superior

USO: Agarre con ambas manos la primera barra del recorrido y, balanceándose alcance la segunda barra con una de las manos, después agarre la siguiente con la otra mano. Una vez alcanzada la barra más alta realice el recorrido inverso.

BARRAS DE DOMINADAS

02



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.

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.

PÓRTICO DE ANILLAS

04



FUNCIÓN: Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece la musculación de hombros, brazos, antebrazos y espalda.

USO: Agarre una anilla con cada mano y elevese hasta colocar las manos a la altura de la cintura. Mantenga la posición con un brazo mientras extiende el otro hasta formar un ángulo recto con el cuerpo. Alterne el ejercicio para realizarlo con ambos brazos.