

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

Ref.: CC19

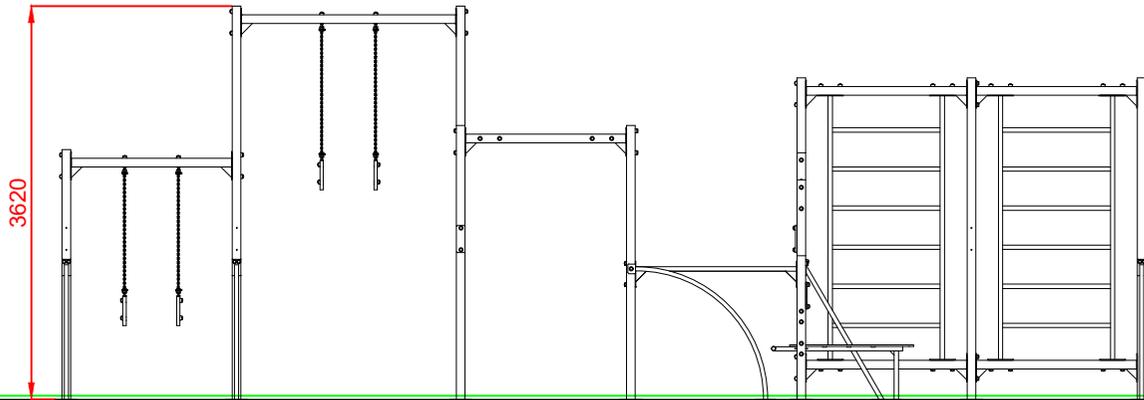
CONJUNTO 19

EN-UNE 16630



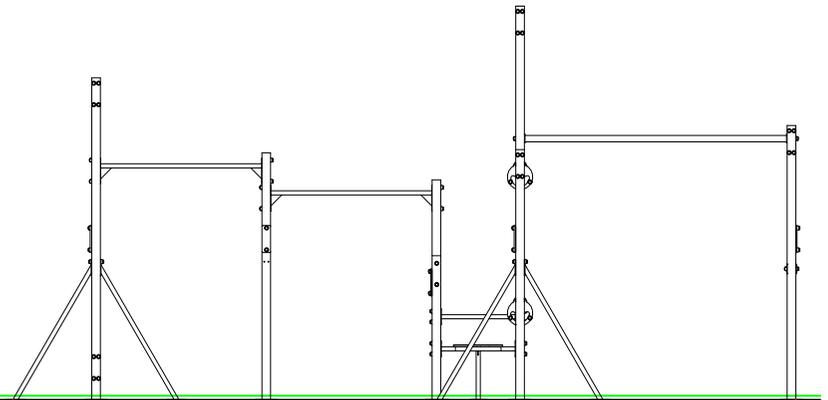
Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,40 m de estatura  
Altura libre de caída 1,50 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
8 usuarios, 1 por estación

ALZADO



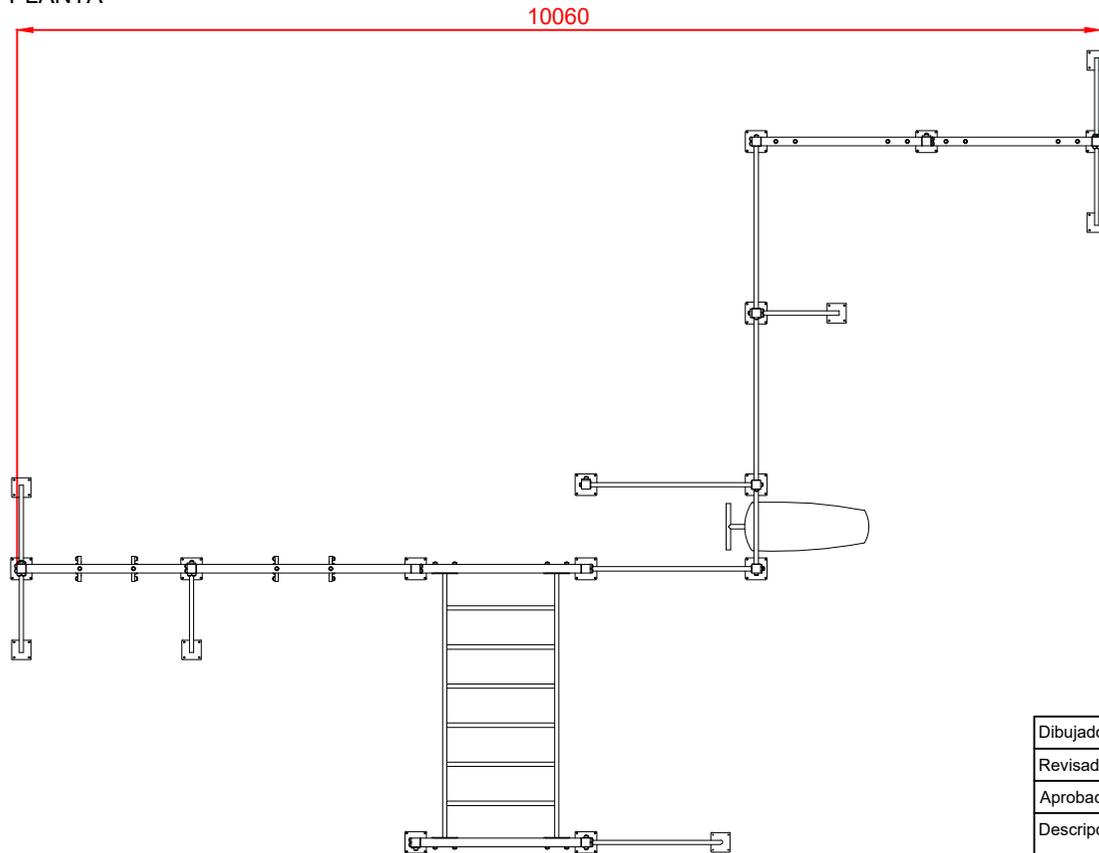
3620

PERFIL

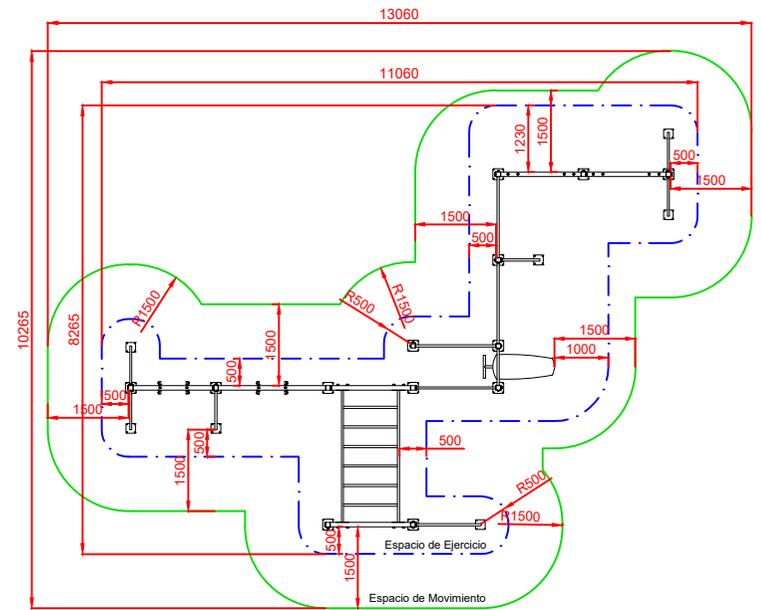


7265

PLANTA



10060

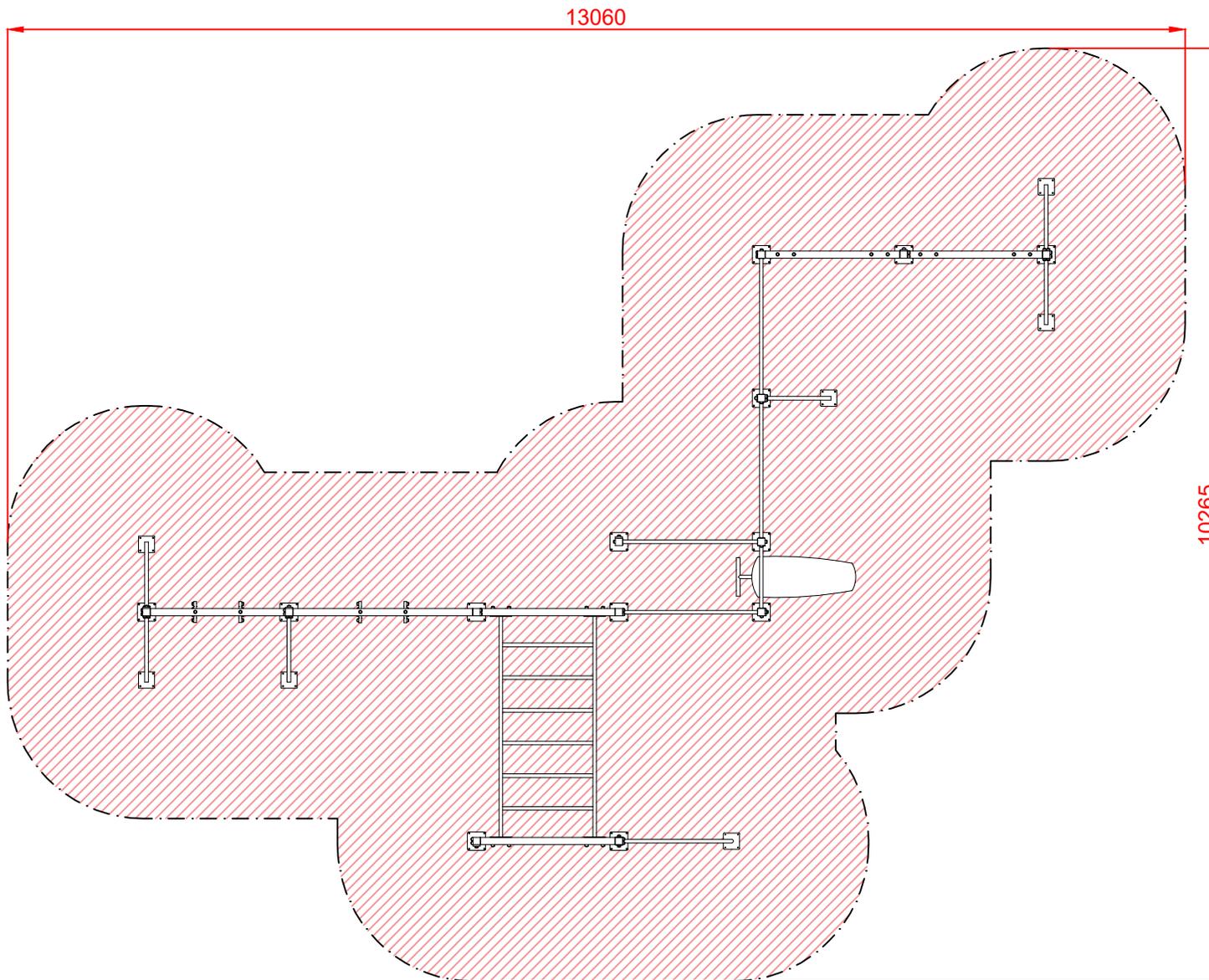


Área Movimiento: 75,06 m<sup>2</sup>

Área Ejercicio: 38,17 m<sup>2</sup>

E: 1/2

Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref:	CC19
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 19	Escala:	Nº Hoja	02/05
		Fecha:	14/12/2021	



 Altura caída <1,5M: 75,06 m<sup>2</sup>

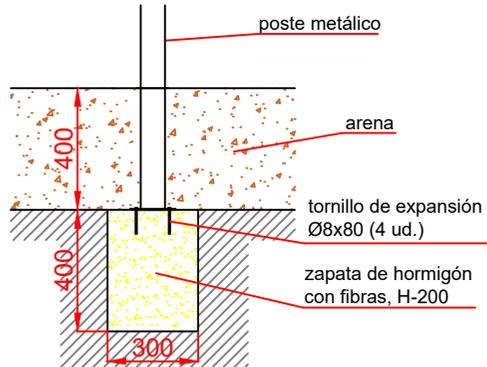
Dibujado		PLANO 2		Ref: CC19
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado		Descripción: CONJUNTO 19	Escala:	Nº Hoja 03/05
			Fecha: 14/12/2021	

# PLANTA

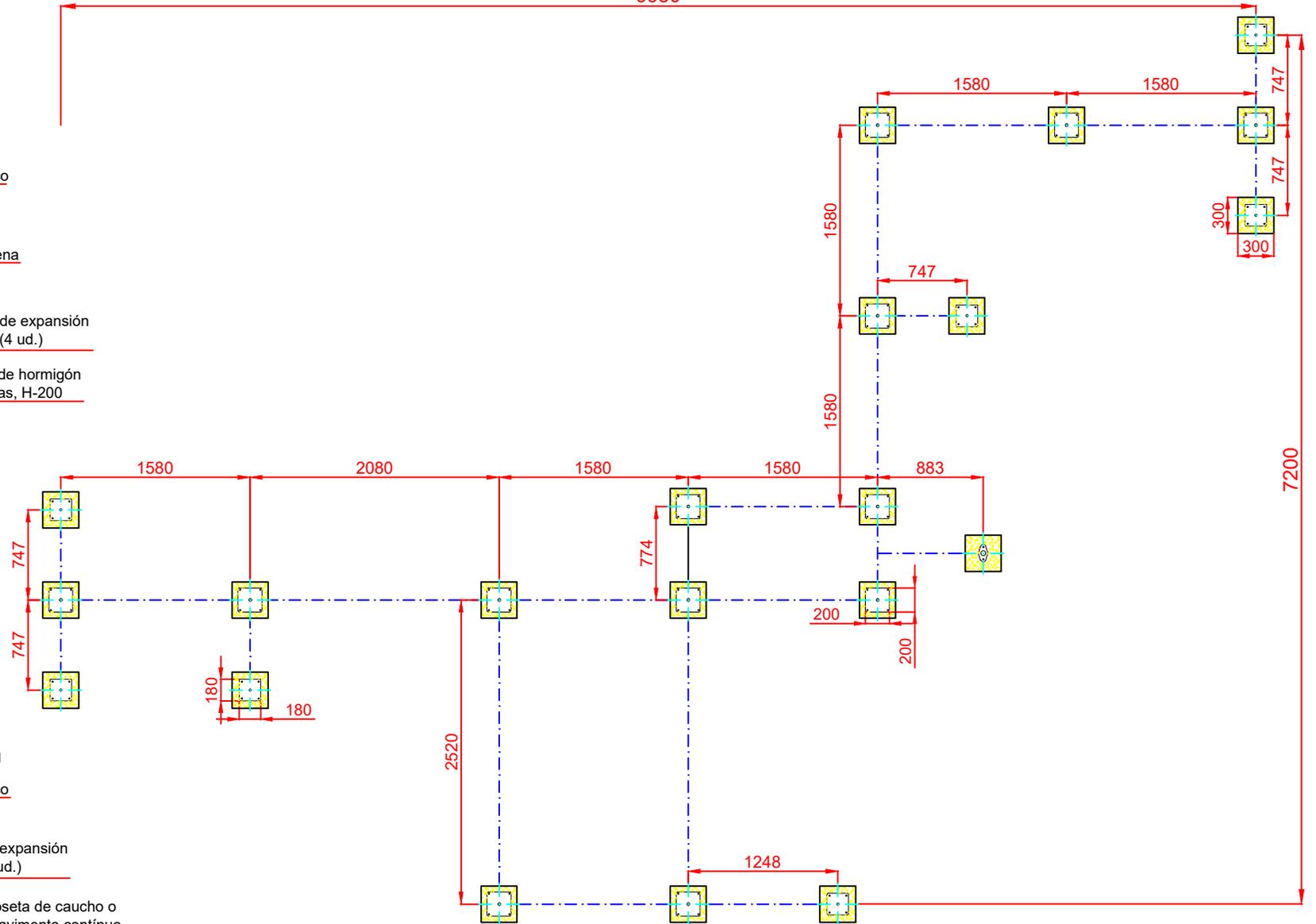
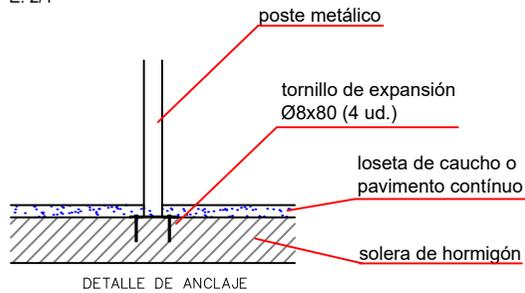
9980

## DETALLES CIMENTACIÓN

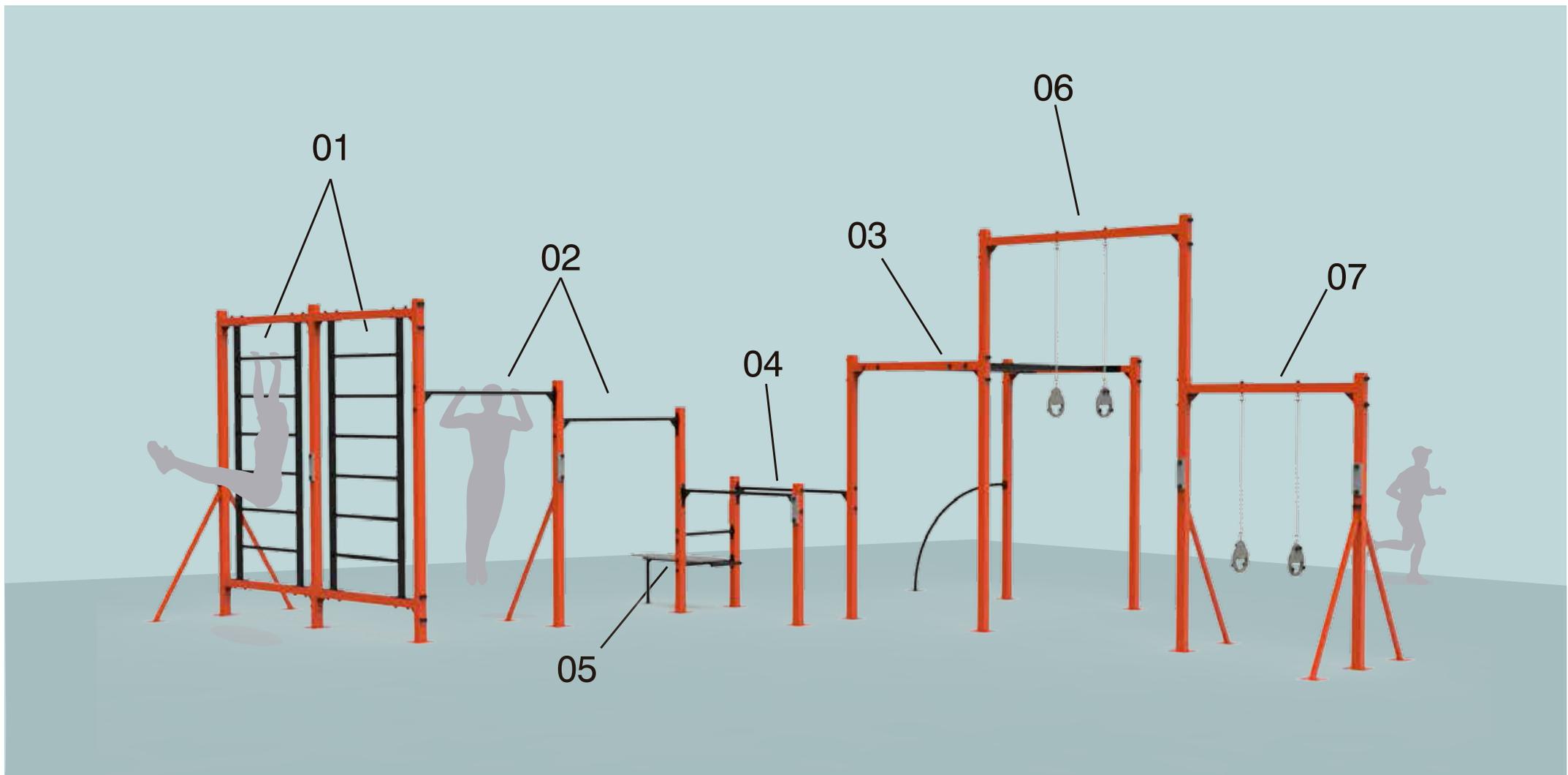
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA  
E: 2/1



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN  
E: 2/1



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC19
Revisado				
Aprobado		Descripción:	ESCALA: Nº Hoja	
		CONJUNTO 19	04/05	
			Fecha: 14/12/2021	



## ESPALDERA

01



**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.

## 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.

## ESCALERA HORIZONTAL

03



**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 balanceo corporal, extienda uno de sus brazos hasta agarrar la siguiente barra de la escalera. Repetir el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

## BARRAS PARALELAS

04



**FUNCIÓN:** Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, pectoral, espalda y brazos.

**USO:** Con las manos apoyadas sobre las barras, el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de los brazos, sin sobrepasar 90° la flexión de los codos.

## BANCO ABDOMINALES

05



**FUNCIÓN:** Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen.

**USO:** Tumbado boca arriba en ambas posiciones. En la primera, cogiendo la barra con las manos, las piernas extendidas o semiflexionadas y toda la espalda apoyada sobre el banco, elevar piernas y cadera. En la segunda, con las piernas flexionadas, los pies en los apoyos y las manos en la nuca, levantar el tronco hacia las rodillas.

## PÓRTICO ANILLAS

06



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

**USO:** Agarre una anilla con cada mano y eleve 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.

## ANILLAS BAJAS

07



**FUNCIÓN:** Ejercicios para fortalecer la musculatura pectoral, anterior y de brazos.

**USO:** Agarre con firmeza las anillas y déjese caer lentamente hasta quedar en posición horizontal sin llegar a apoyar la espalda en el suelo. A continuación, flexione los brazos hasta elevar el torso todo lo posible. Finalice estirando los brazos.