

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

Ref.: CC19

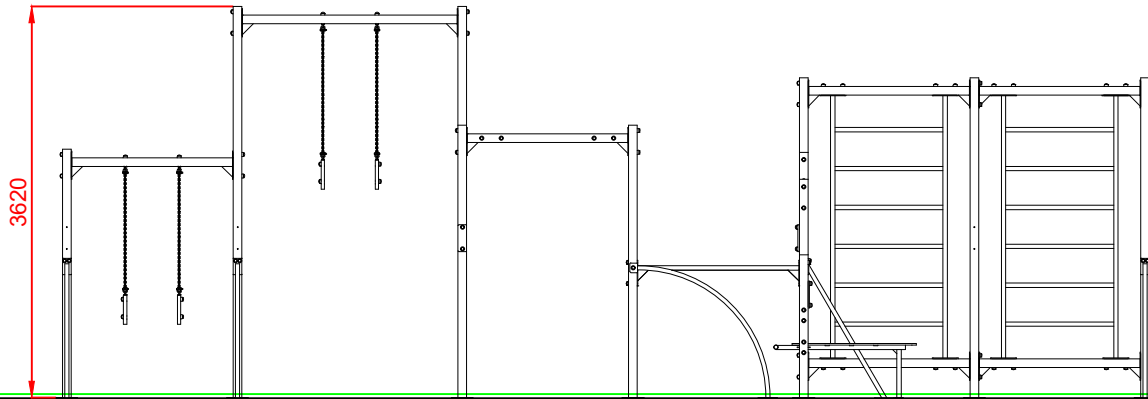
CONJUNTO 19

EN-UNE 16630



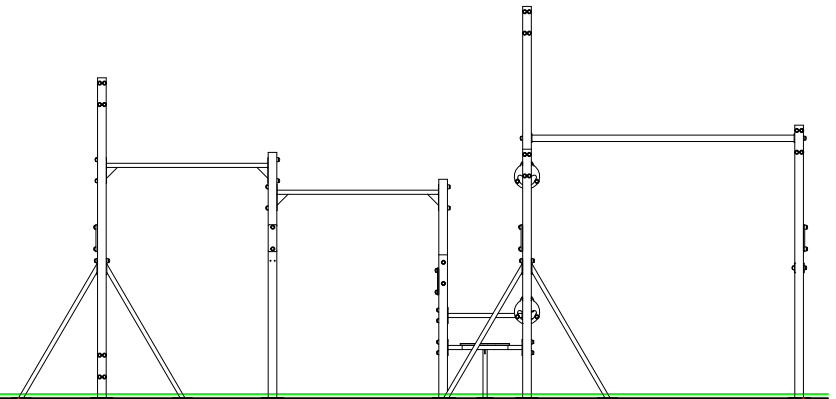
Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,50 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
8 usuarios, 1 por estación

ALZADO



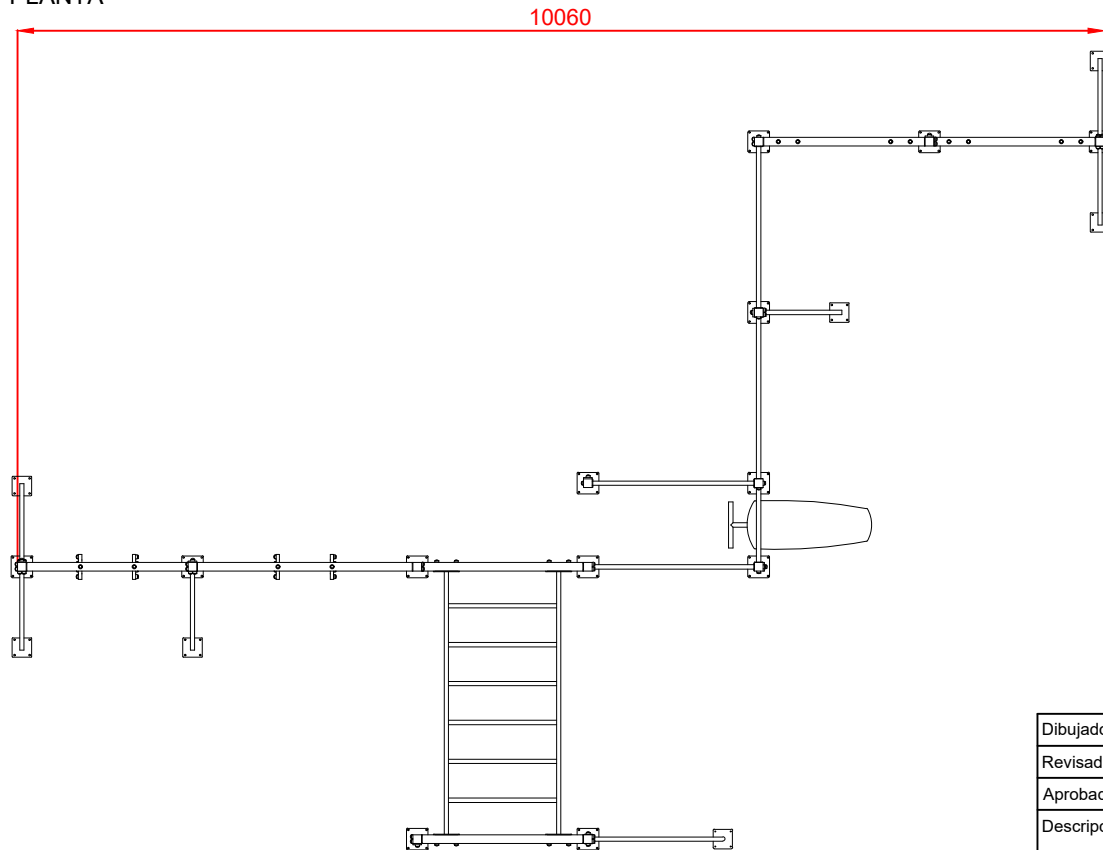
3620

PERFIL

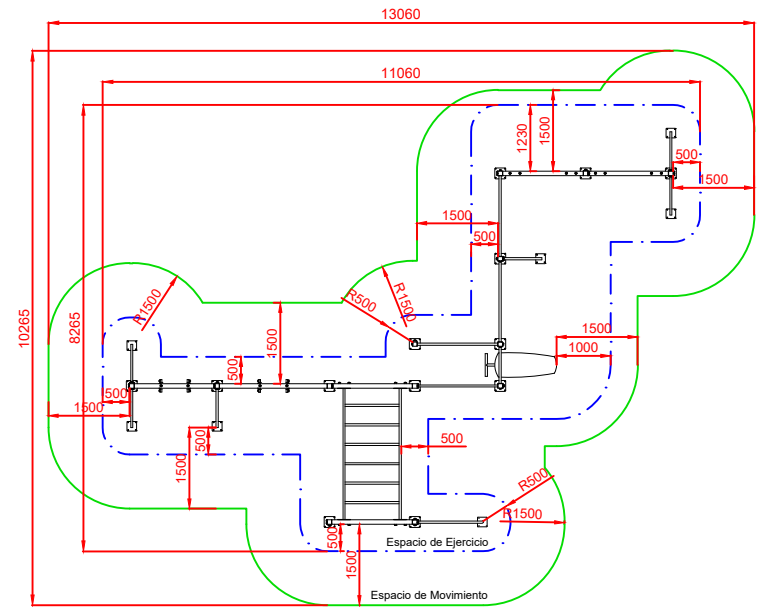


7265

PLANTA



10060

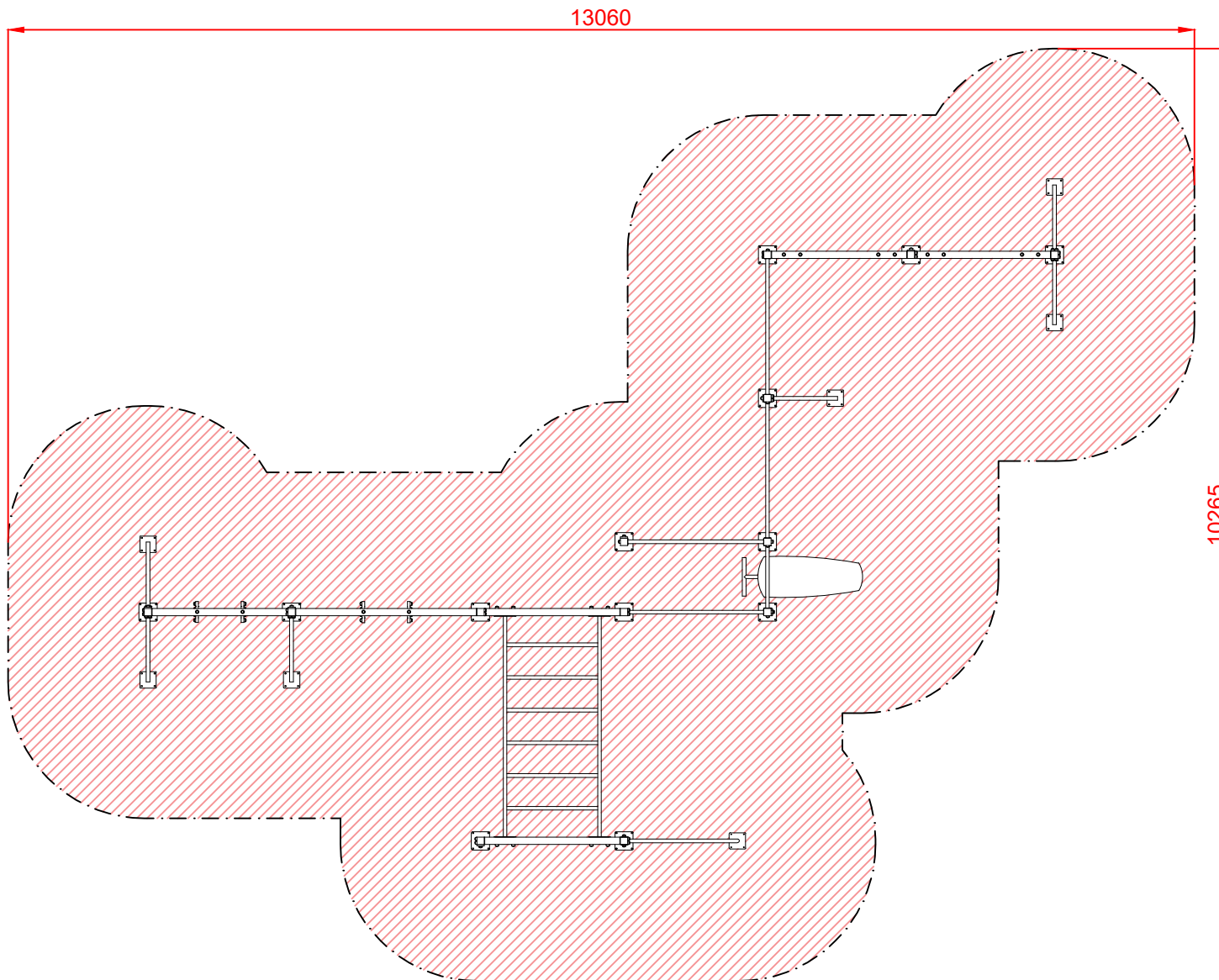



Área Movimiento: 75,06 m²

Área Ejercicio: 38,17 m²

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 m²

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

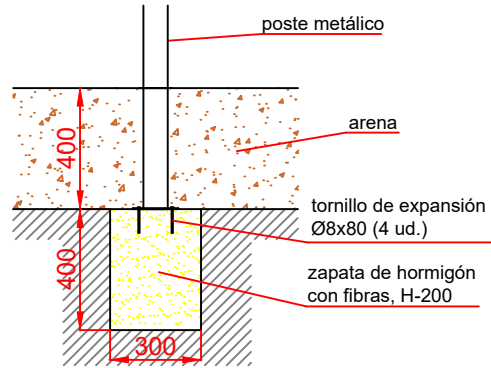


PLANTA

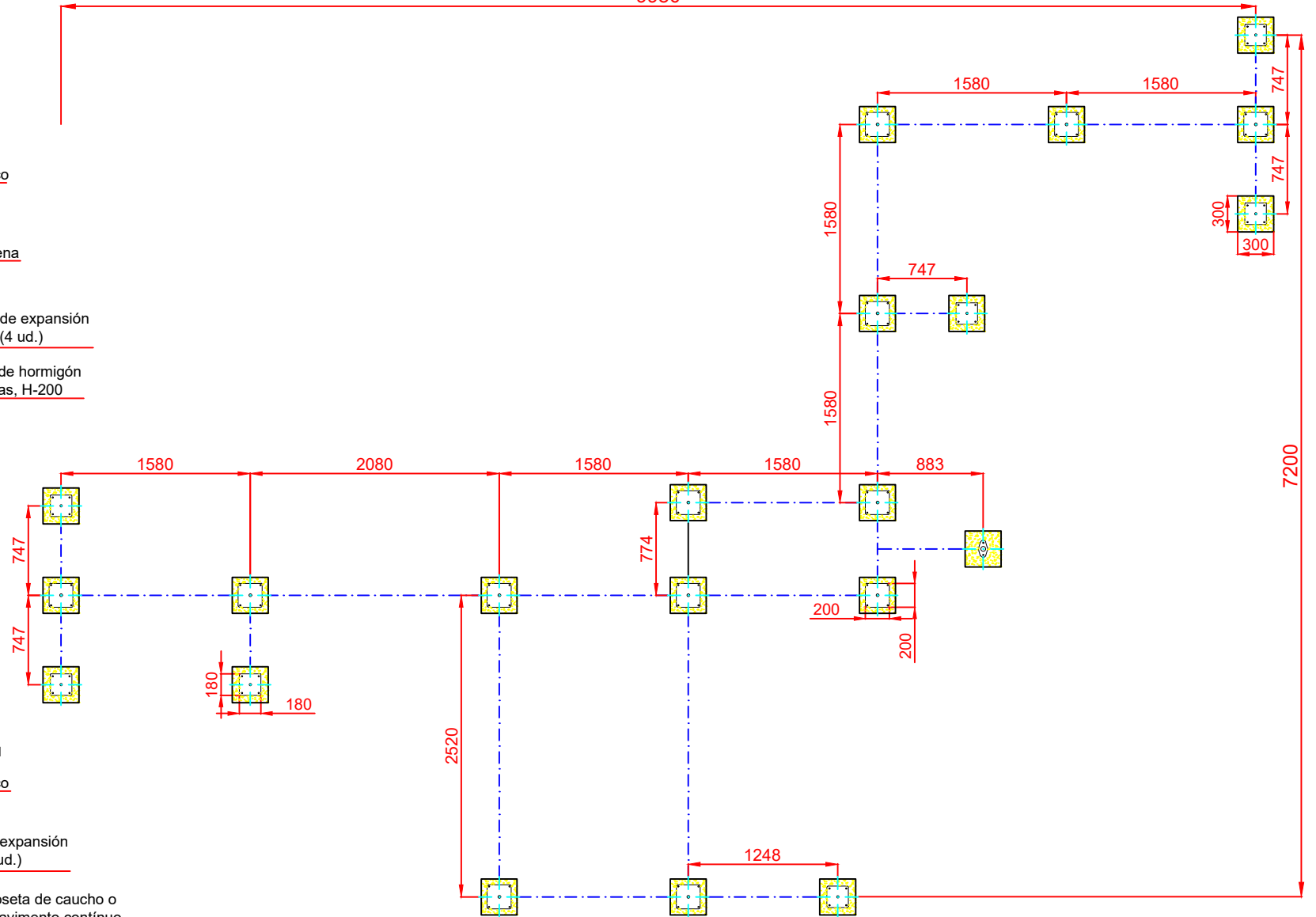
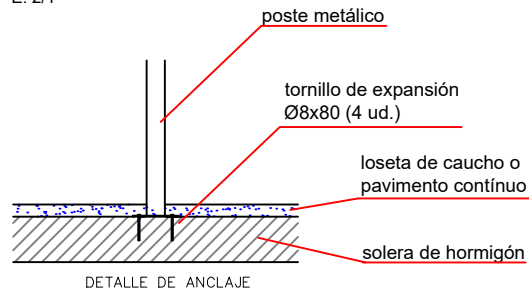
9980

DETALLES CIMENTACIÓN

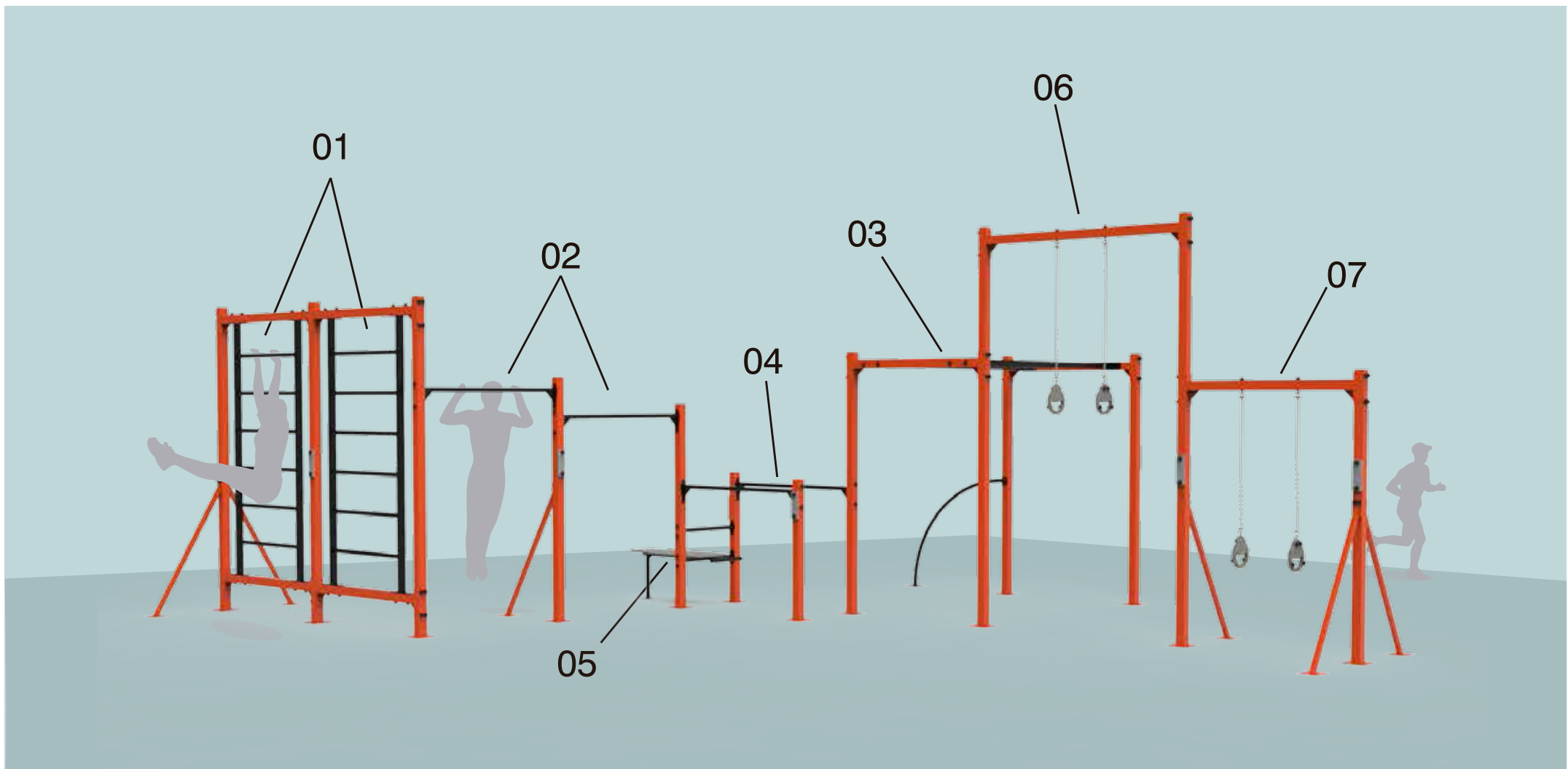
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA
E: 2/1



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN
E: 2/1



Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC19
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 19		Escala: Nº Hoja: 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.