

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

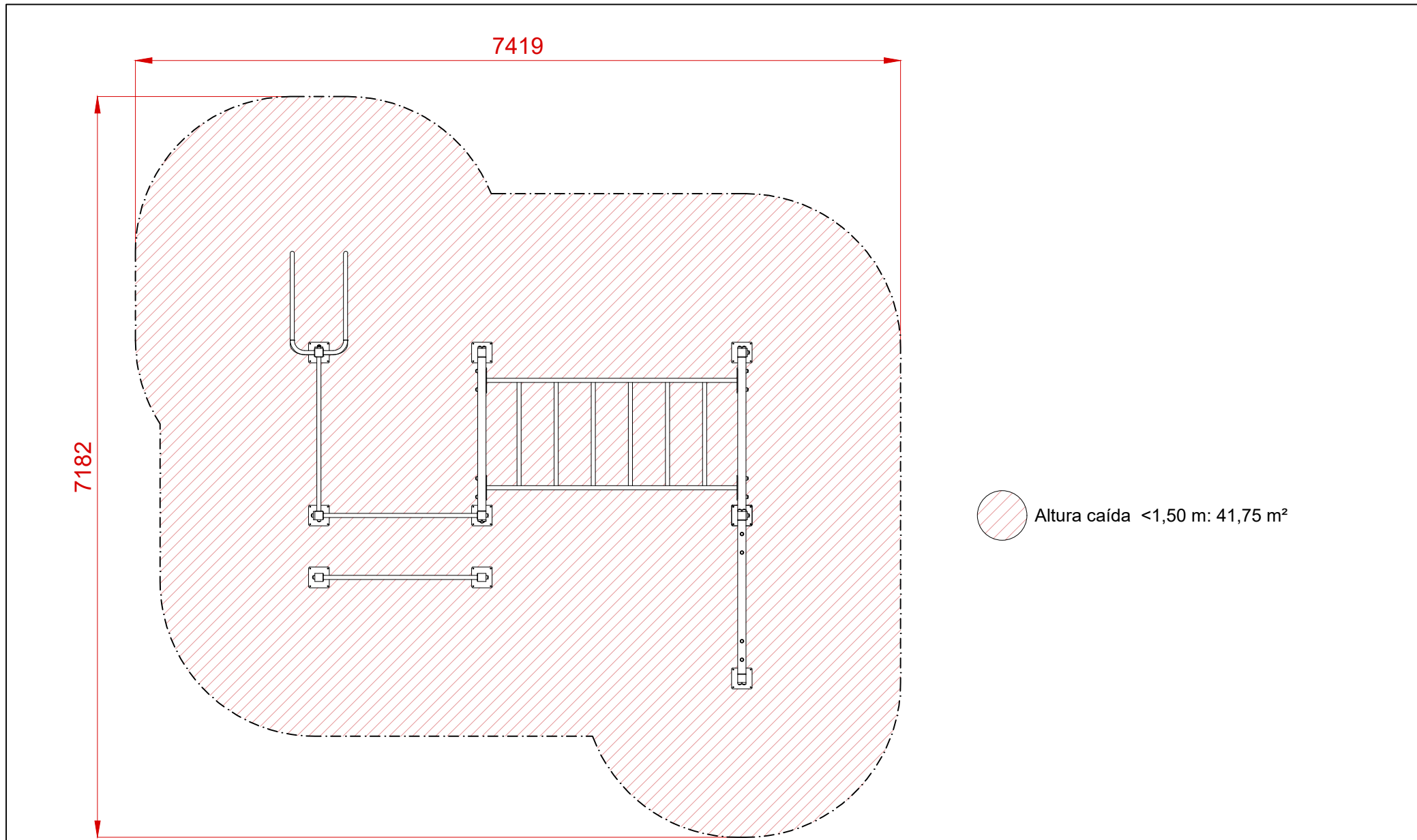
Ref.: CC26

CONJUNTO 26

EN-UNE 16630



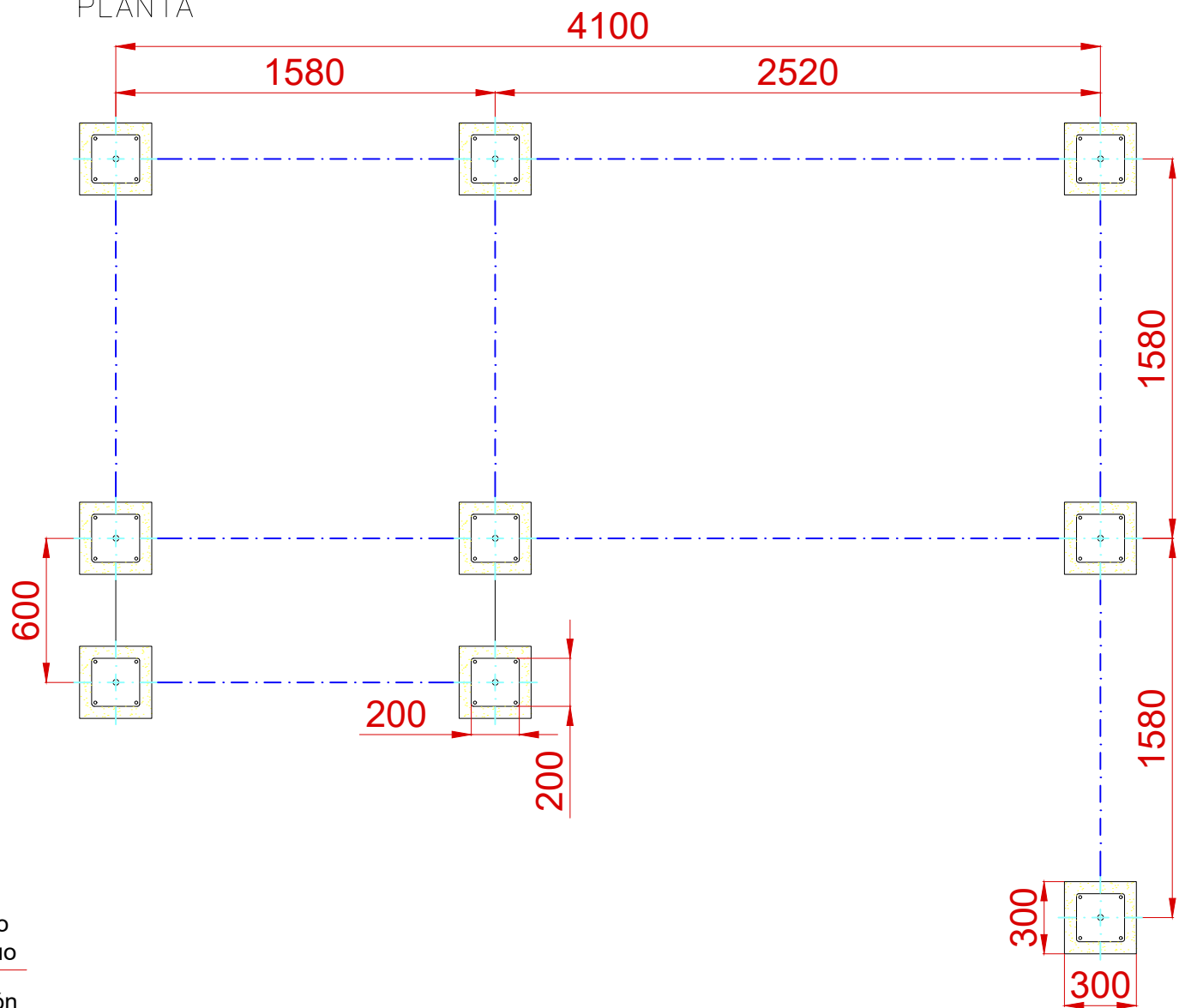
Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,50 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
5 usuarios, 1 por estación



Dibujado		PLANO 2		Ref: CC26
Revisado		AMORTIGUACIÓN		
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 26	Escala:	Nº Hoja	
			03/05	
		Fecha:	17/02/2022	

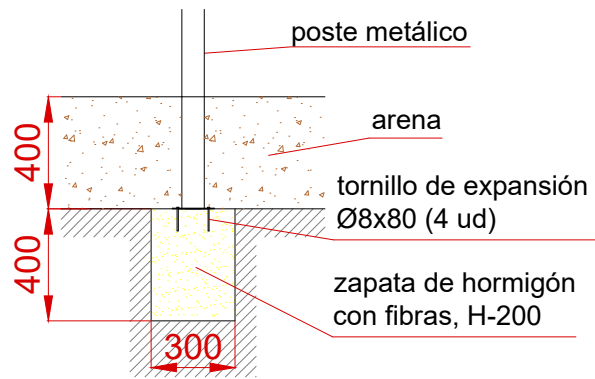


PLANTA

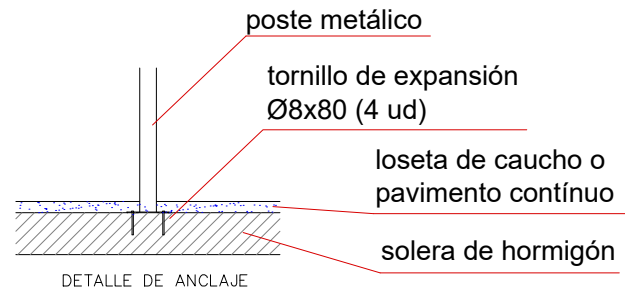


DETALLES CIMENTACIÓN

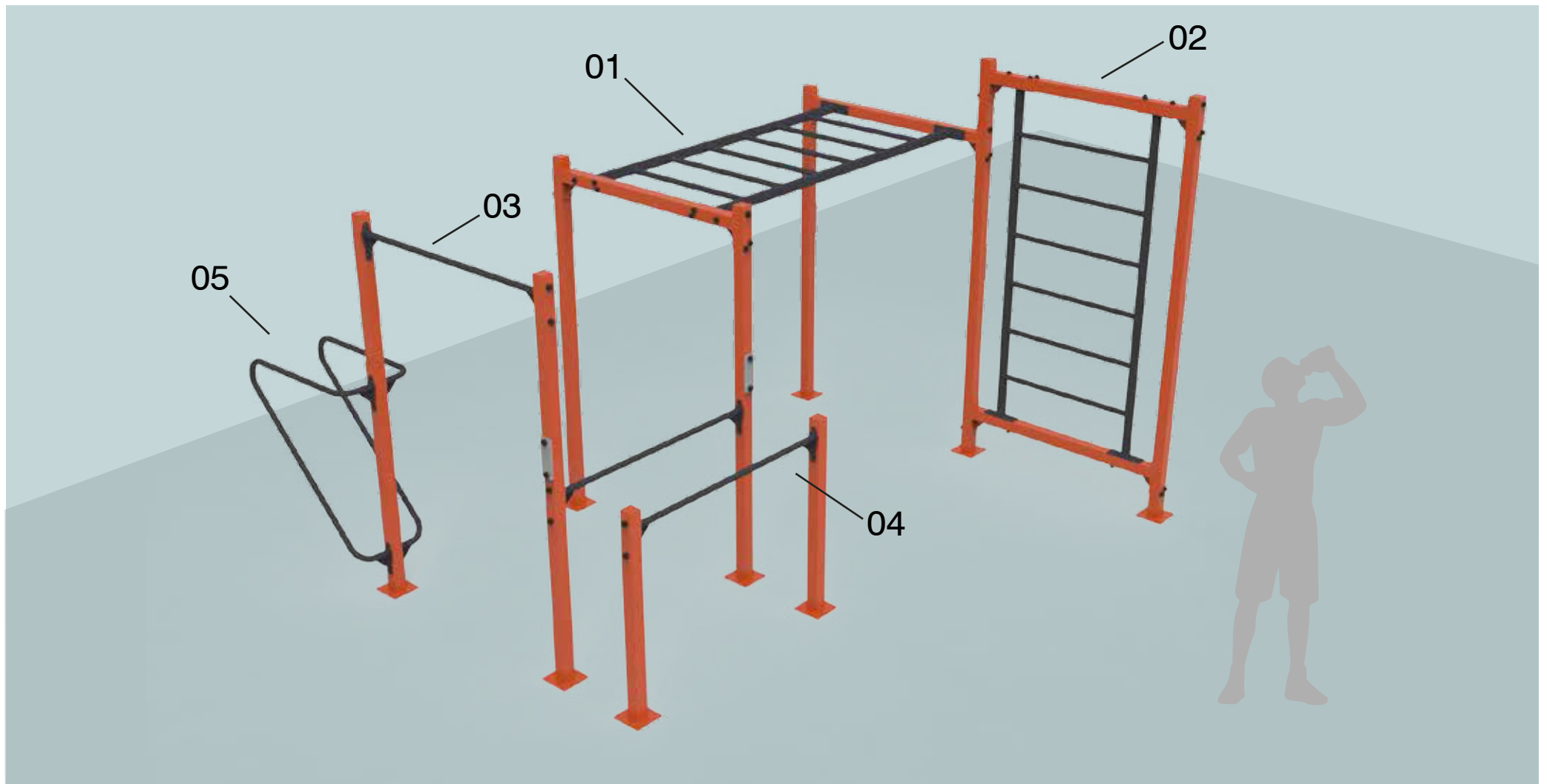
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

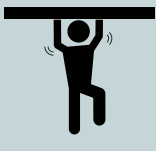


Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN		Ref: CC26
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		ESCALA:	Nº Hoja	
CONJUNTO 26			04/05	
		Fecha:	17/02/2022	



**ESCALERA
HORIZONTAL**

01



FUNCIÓN: Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalecimiento de los músculos de tronco, brazos y antebrazos.

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

ESPALDERA

02



FUNCIÓN: Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar 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

03



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.

**BARRAS
PARALELAS**

04



FUNCIÓN: Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona 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 brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de codos.

**FLEXIÓN
PARALELAS**

05



FUNCIÓN: Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona 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 brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de codos. Combinar con el resto de barras.