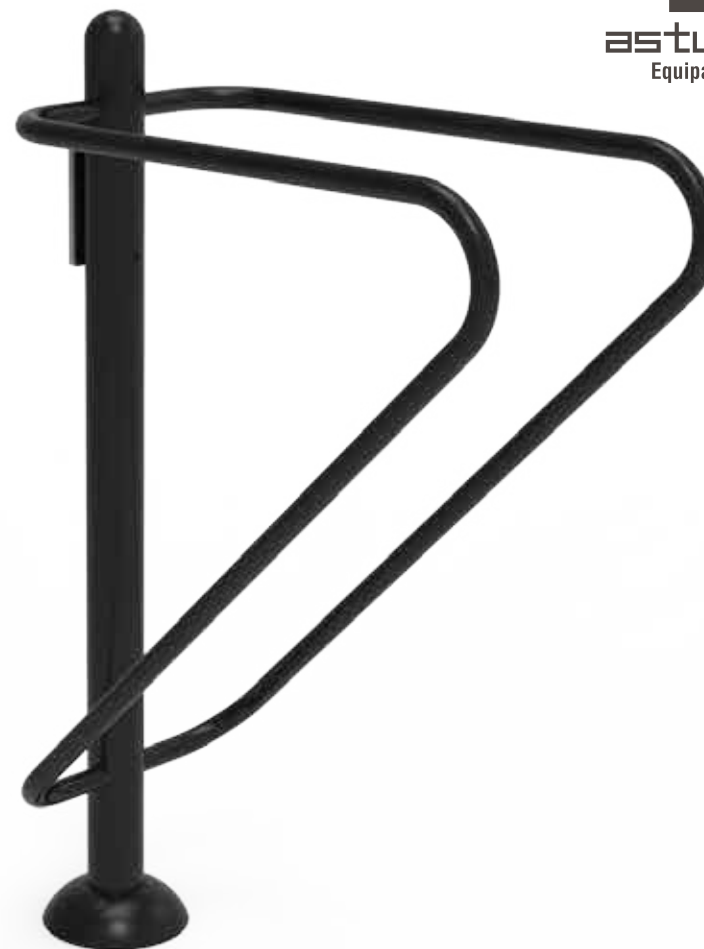


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

Ref.: MC22

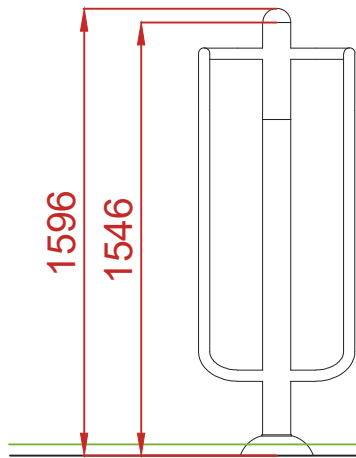
Flexión Paralelas

EN-UNE 16630

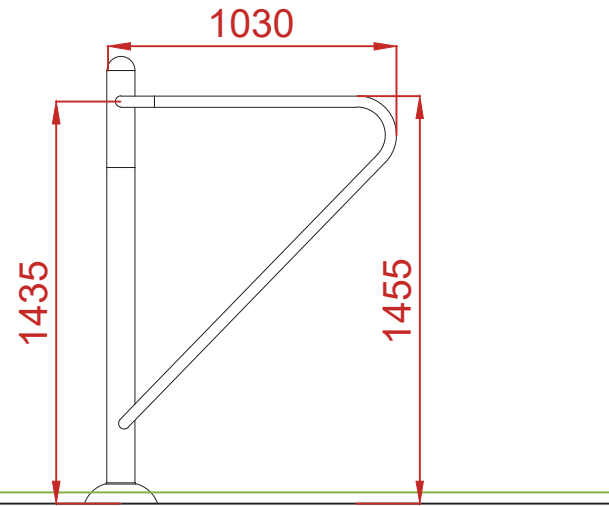


Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,45 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
1 usuario

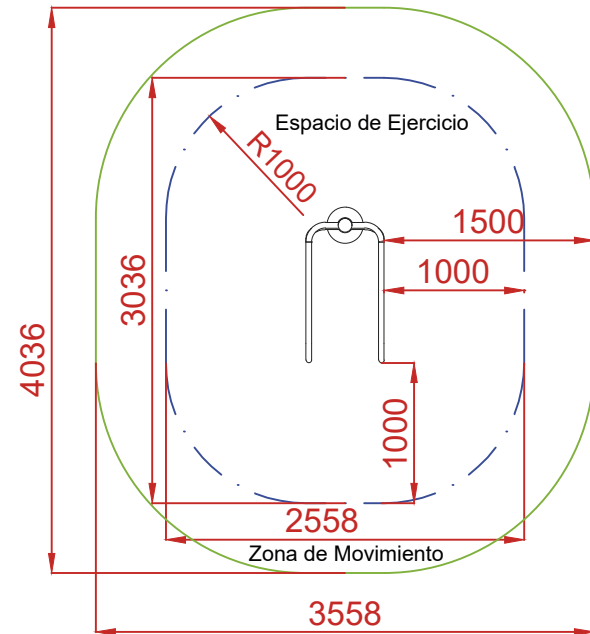
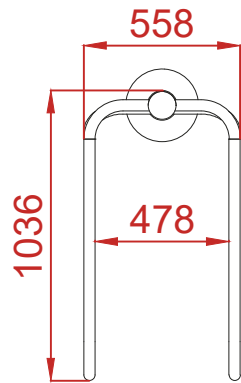
ALZADO



PERFIL



PLANTA



Área Movimiento: 12,42 m²

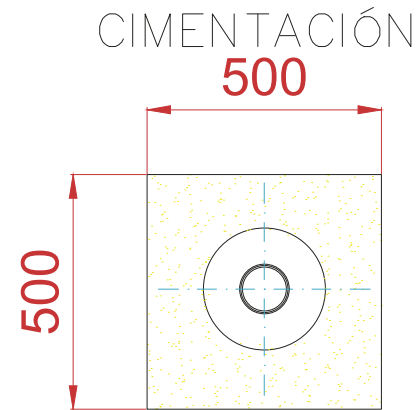
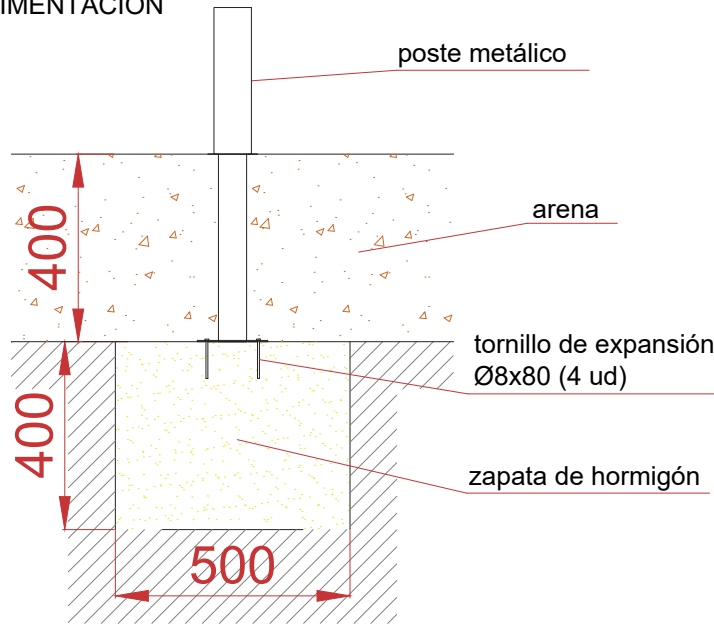
Área Ejercicio: 6,90 m²

Escala 1:2

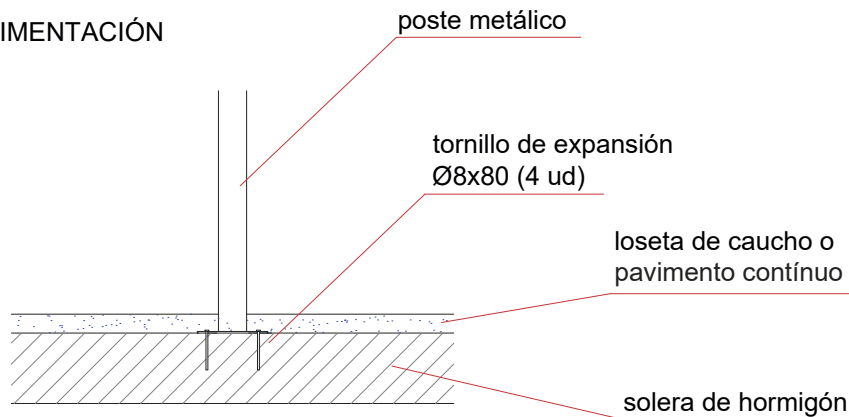
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC22
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
FLEXIÓN PARALELAS			2/4	
		Fecha:	04/01/2022	

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

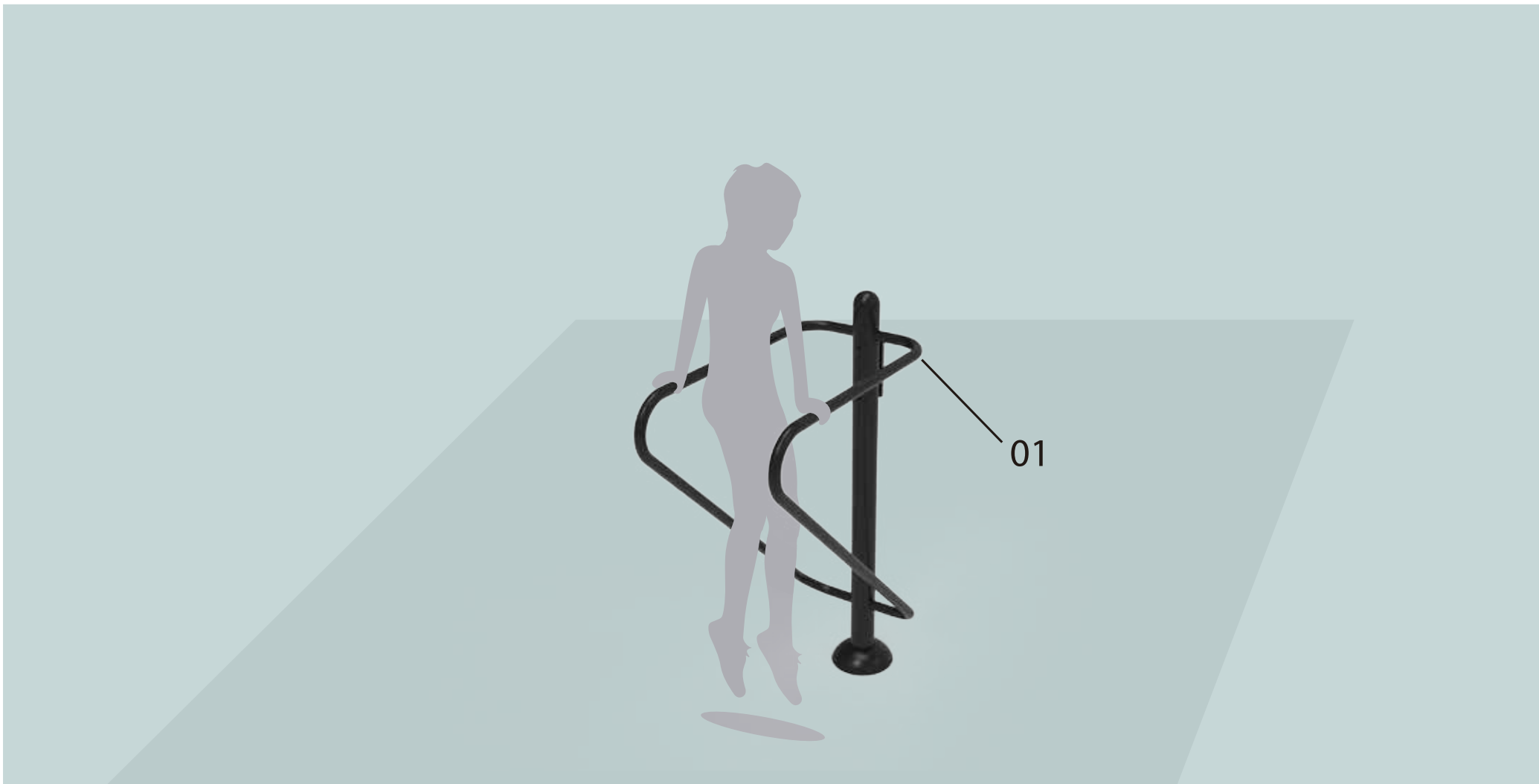


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC22
Revisado				
Aprobado				
Descripción: FLEXIÓN PARALELAS		Escala:	Hoja: 3/4	
		Fecha: 04/01/2022		



FLEXIÓN PARALELAS

01



FUNCIÓN: Ejercicio que fortalece tríceps, abdominales y pectorales.

USO: Colocarse en medio de las barras, elevarse con el apoyo de los brazos extendidos y mantener las piernas estiradas. Con el torso erguido bajar y subir flexionando los codos. Durante el ejercicio mantener los codos pegados y apuntando hacia atrás.