

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



am
asturmadera
Equipamiento Urbano s.l.

Ref.: CC12

CONJUNTO 12

EN-UNE 16630



Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,50 m de estatura

Altura libre de caída 3 m

Componentes de acero carbono

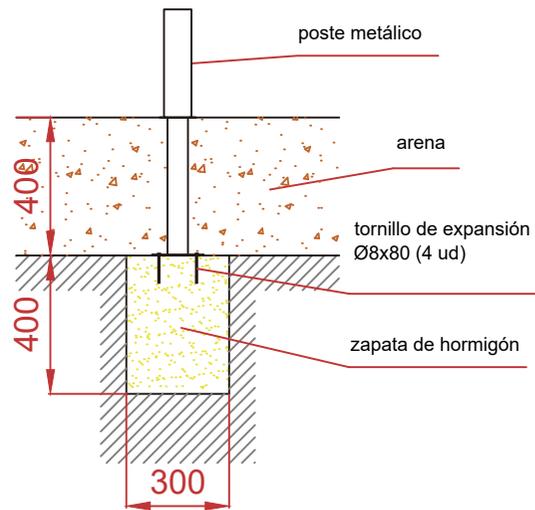
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

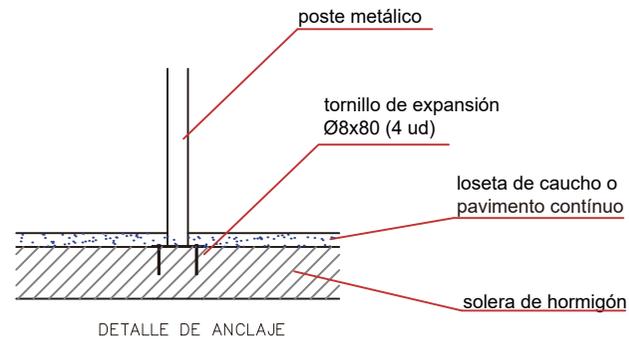
4 usuarios, 1 por estación

DETALLES CIMENTACIÓN

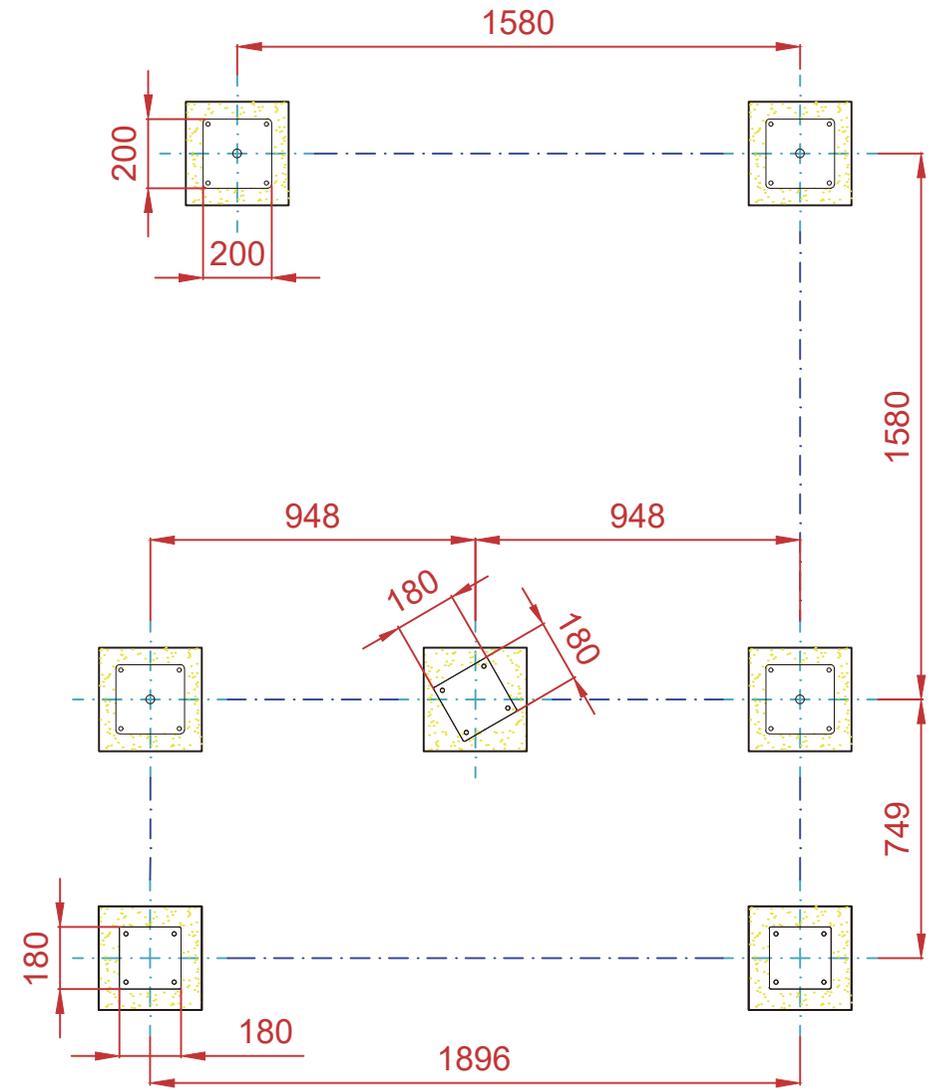
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

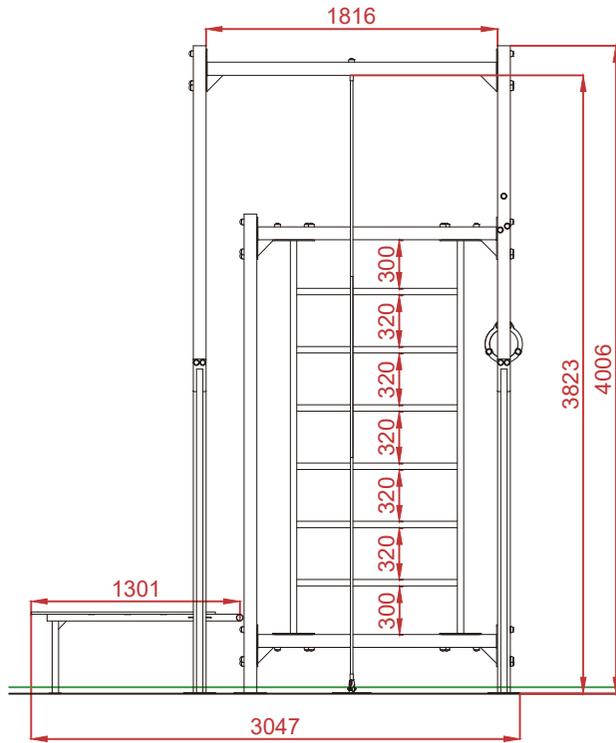


PLANTA

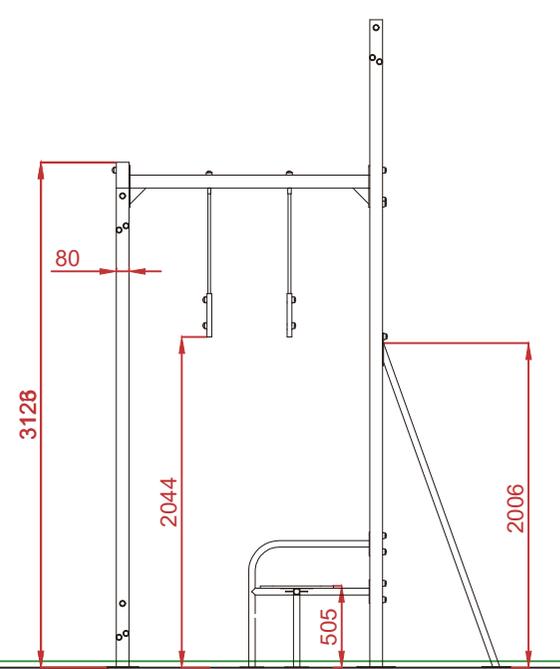


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: CC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 12		Escala: N° Hoja: 3/5 Fecha: 15/07/2019	

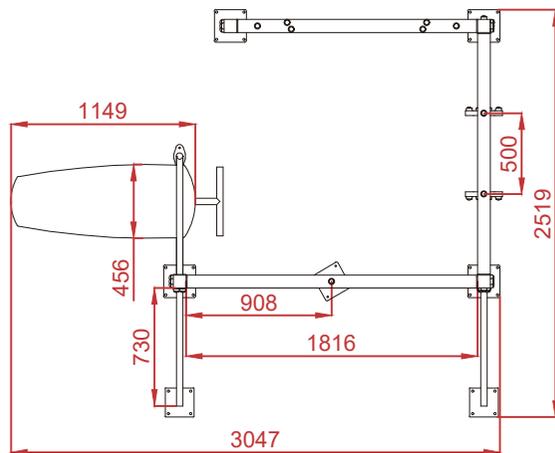
ALZADO



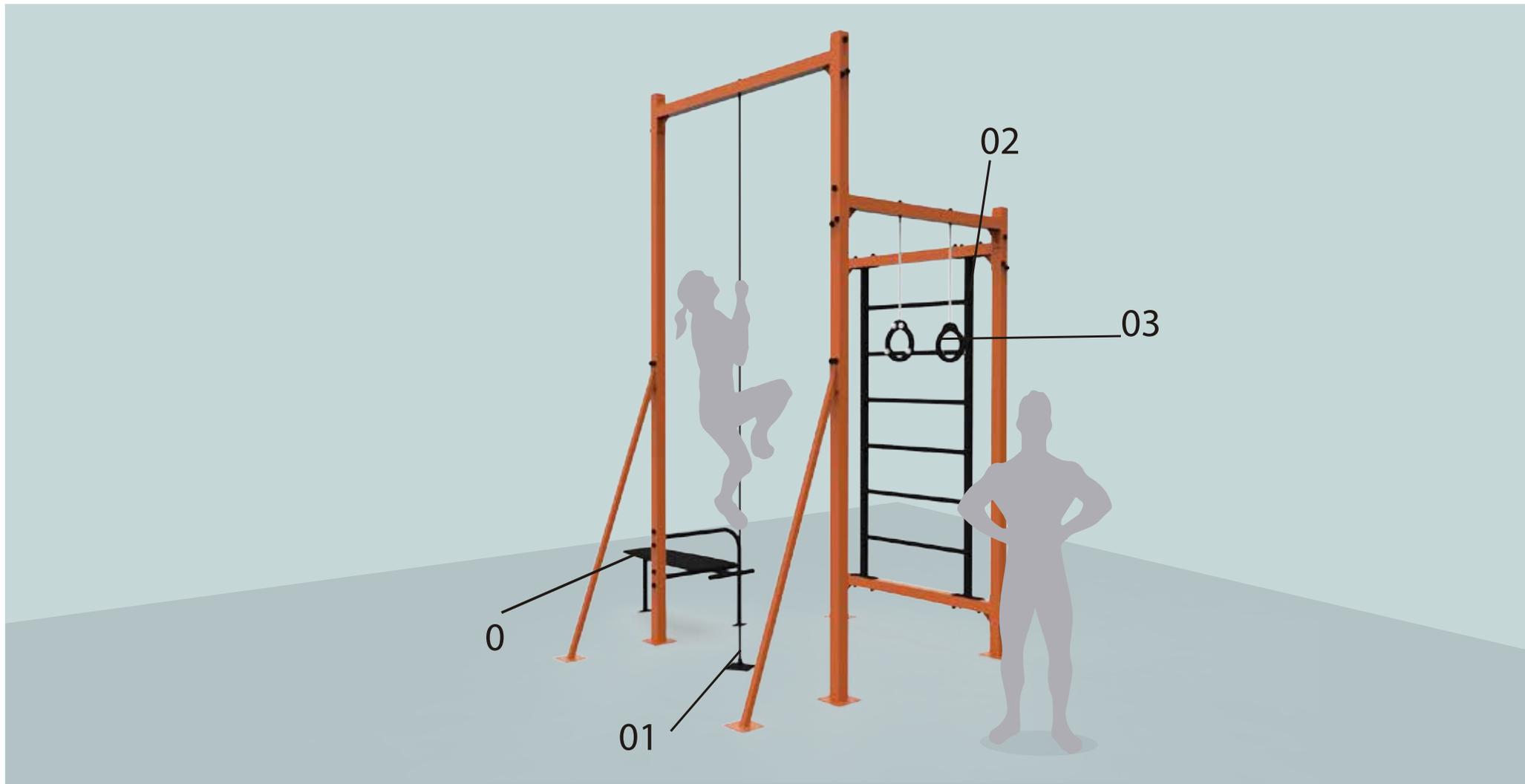
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: CC12
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 12			4/5	
		Fecha:	15/07/2019	



CUERDA DE ESCALAR

01



FUNCIÓN: Ejercicio de escalada que fortalece las piernas y los músculos del tren superior y favorece la coordinación.

USO: Agarrese a la cuerda con ambas manos y reténgala cruzando los pies. Tire con los brazos y vuelva a retener la cuerda con los pies. Continúe hasta llegar al objetivo.

ESPALDERA

02



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

03



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.

BANCO ABDOMINALES

04



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 y los pies en los apoyos y las manos en la nuca, levantar el tronco hacia las rodillas.