

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

**am**  
asturmadera  
Equipamiento Urbano s.l.

Ref.: CC06

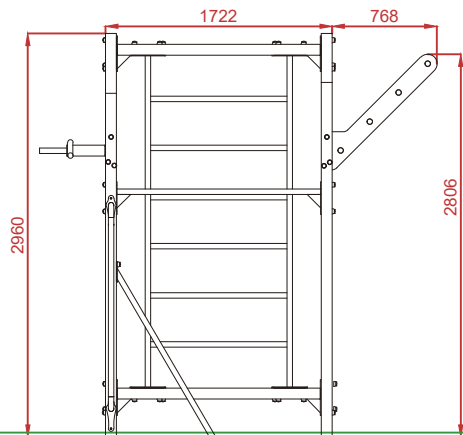
CONJUNTO 6

EN-UNE 16630

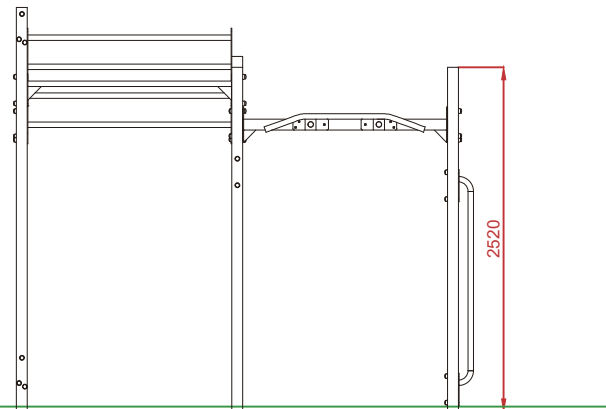


Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,50 m de estatura  
Altura libre de caída 1,31 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
5 usuarios, 1 por estación

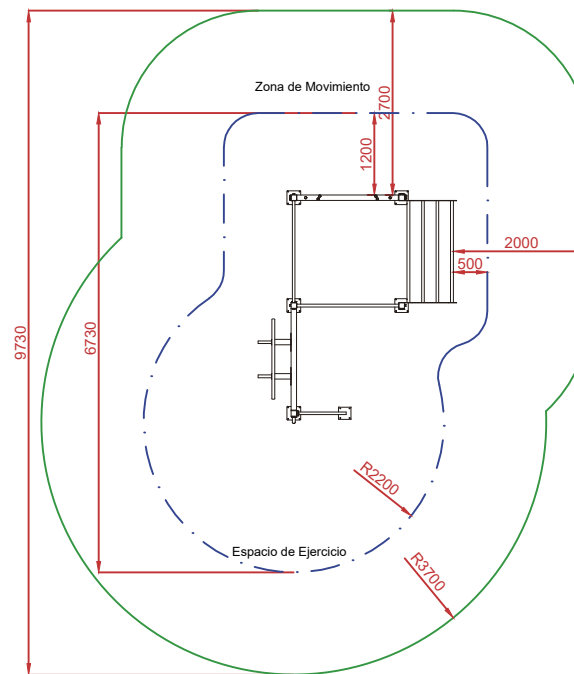
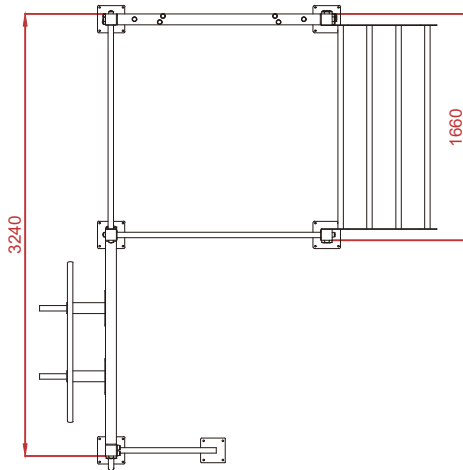
ALZADO



PERFIL



PLANTA

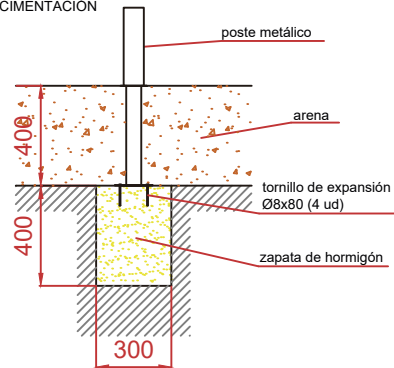


Área Movimiento: 62,96 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 25,83 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

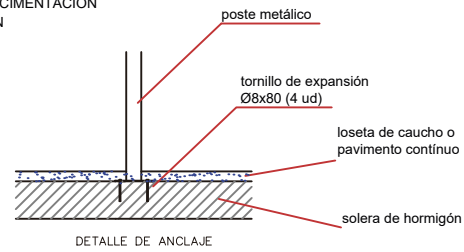
Dibujado		VISTAS GENERALES	Ref:	CC06
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 6		Escala:	Nº Hoja 2/4
			Fecha:	03/07/2019

DETALLES CIMENTACIÓN

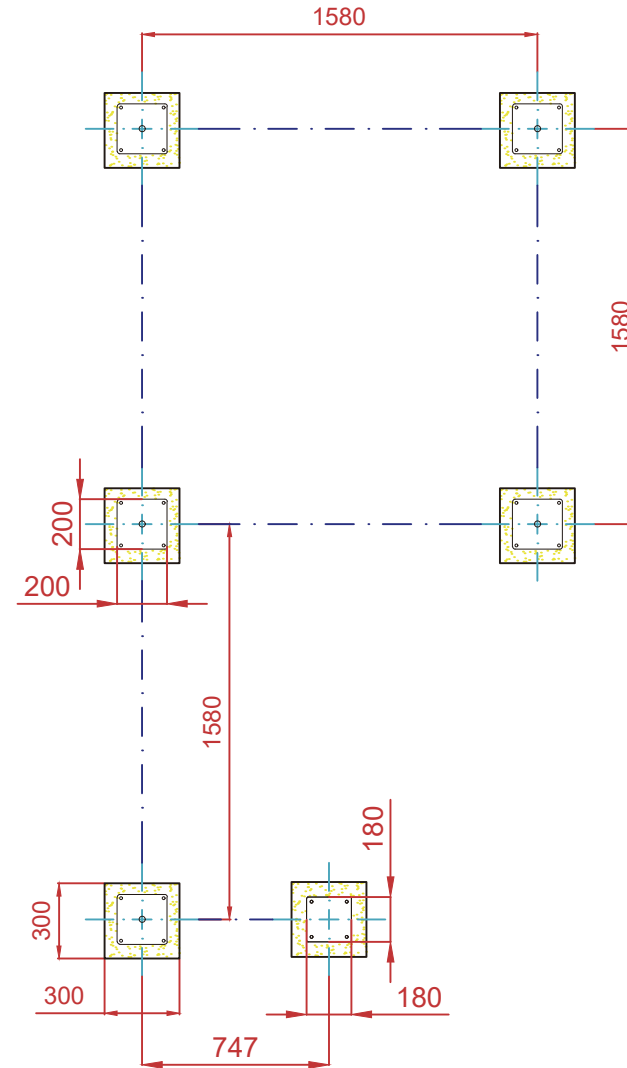
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



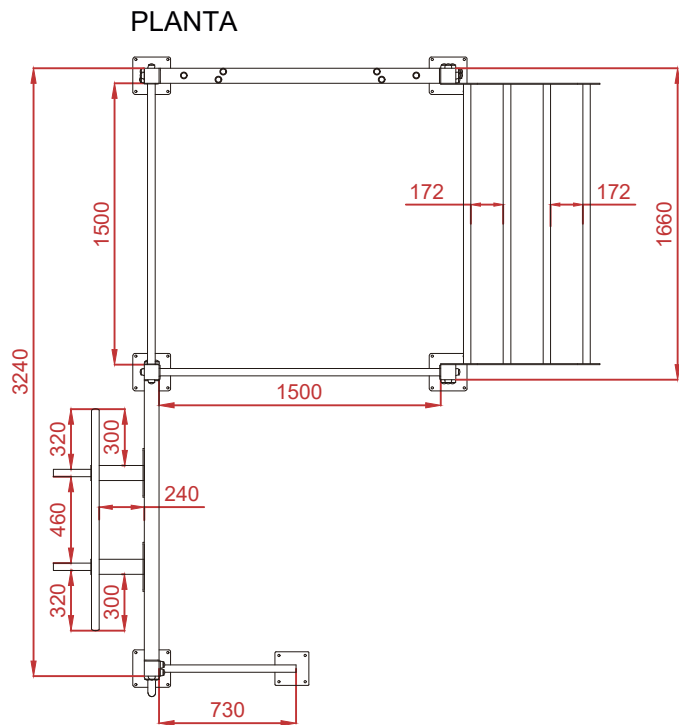
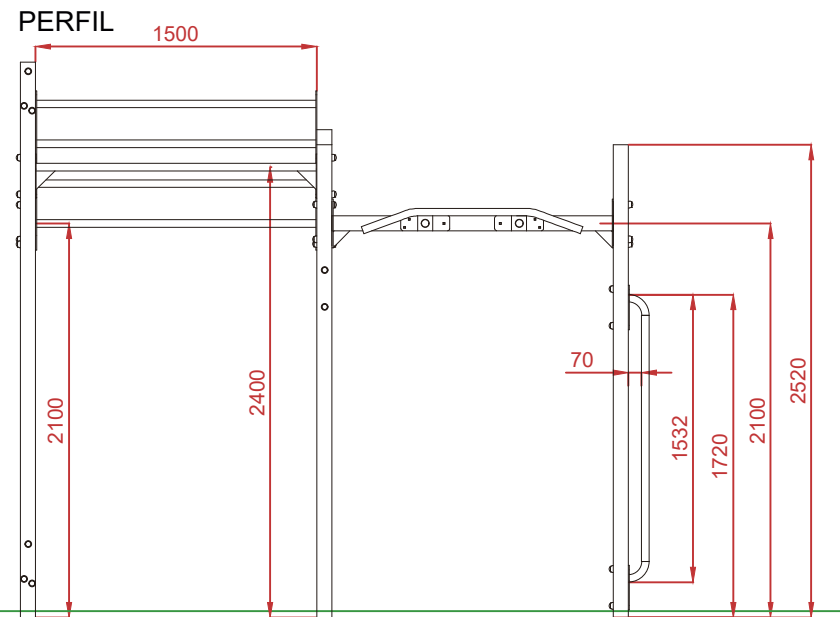
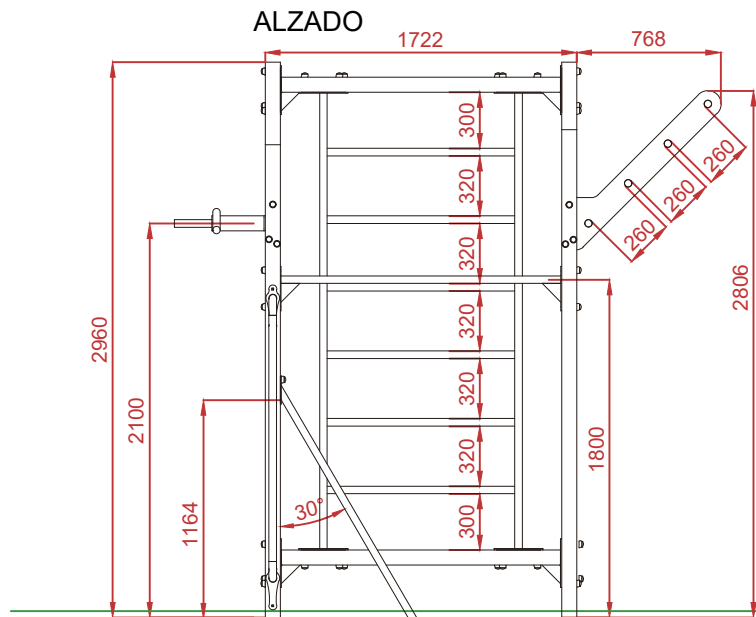
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN




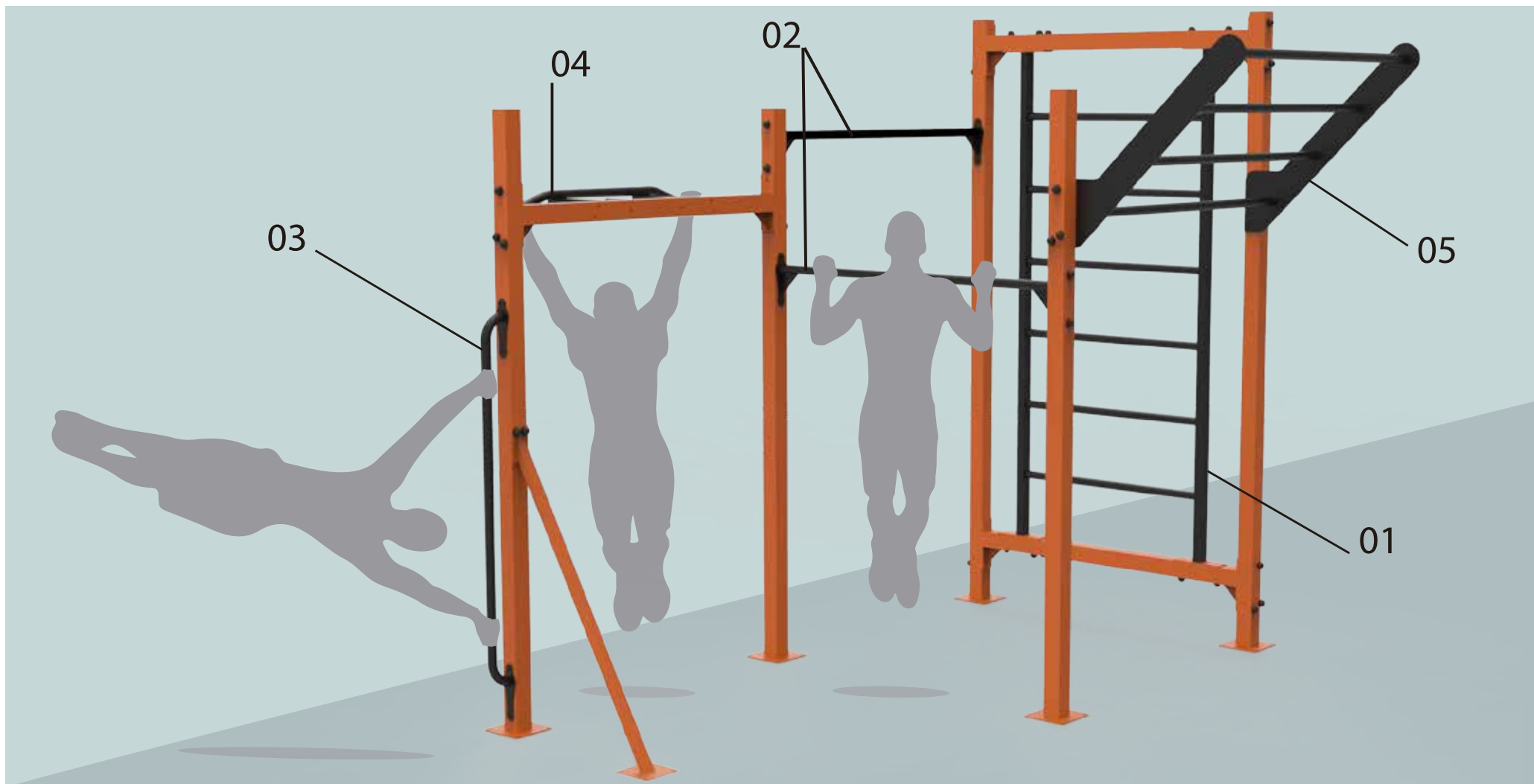
PLANTA



Dibujado		CIMENTACIÓN		Ref: CC06
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	CONJUNTO 6		Escala:	Nº Hoja 3/4
			Fecha:	03/07/2019



Dibujado		VISTAS DE DETALLE	Ref:	CC06
Revisado			 <b>asturmadera</b> Equipamiento Urbano s.l.	
Aprobado				
Descripción:		ESCALA:	Nº Hoja	
CONJUNTO 6			4/4	
		Fecha:	03/07/2019	



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 extiende 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.

BARRA VERTICAL

03



**FUNCIÓN:** Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.  
**USO:** Coloque los brazos estirados, en una posición abierta, mientras empuja con el brazo que queda debajo tire con el que queda arriba, trasladando toda la fuerza a la zona abdominal y los oblicuos para mantenerse en una posición lo más horizontal posible.

BARRAS DE DOMINADAS

04



**FUNCIÓN:** Ejercicios de progresiva dificultad que fortalecen los músculos de la espalda, el tronco los brazos y los hombros.  
**USO:** Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos. Cuanto mayor sea la apertura mayor será la dificultad. Eleve su cuerpo mediante la flexión de los brazos. Finalice con un descenso controlado extendiendo los brazos de nuevo.

ESCALERA DE ASCENSO 45°

05



**FUNCIÓN:** Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece los músculos del tronco superior  
**USO:** Agarre con ambas manos la primera barra del recorrido y, balanceándose alcance la segunda barra con una de las manos, después agarre la siguiente con la otra mano. Una vez alcanzada la barra más alta realice el recorrido inverso.