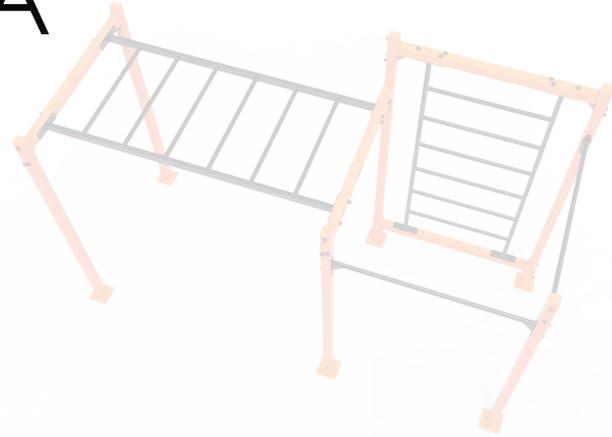


# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC01

CONJUNTO 1

EN-UNE 16630



Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,40 m de estatura

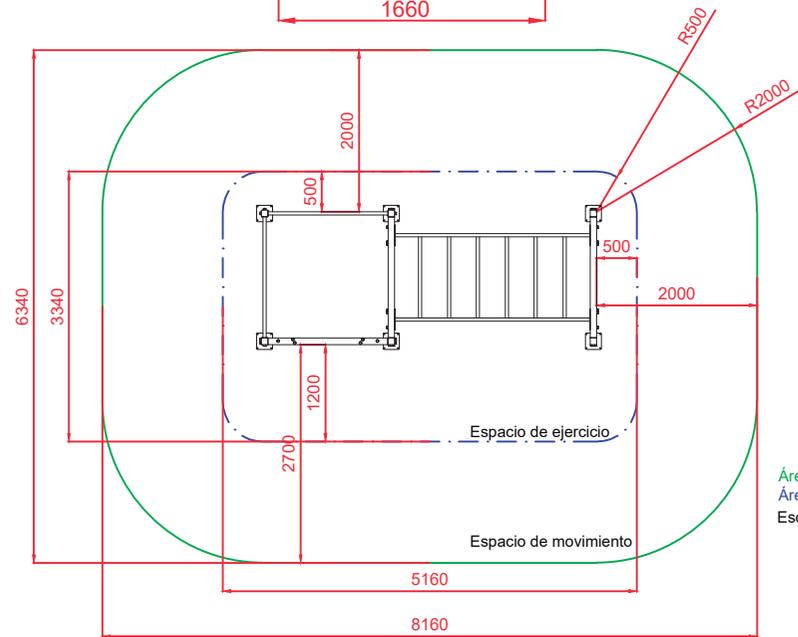
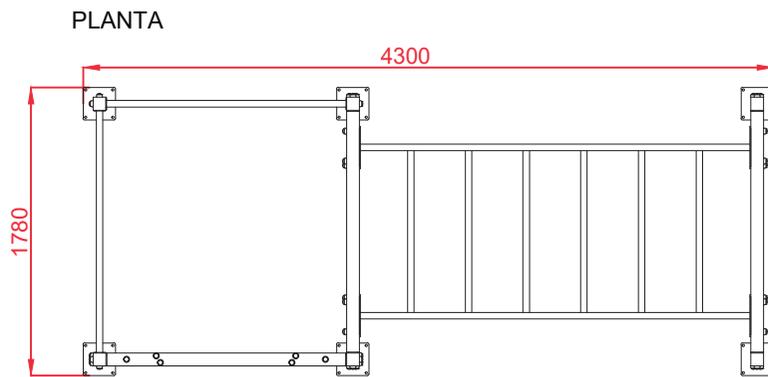
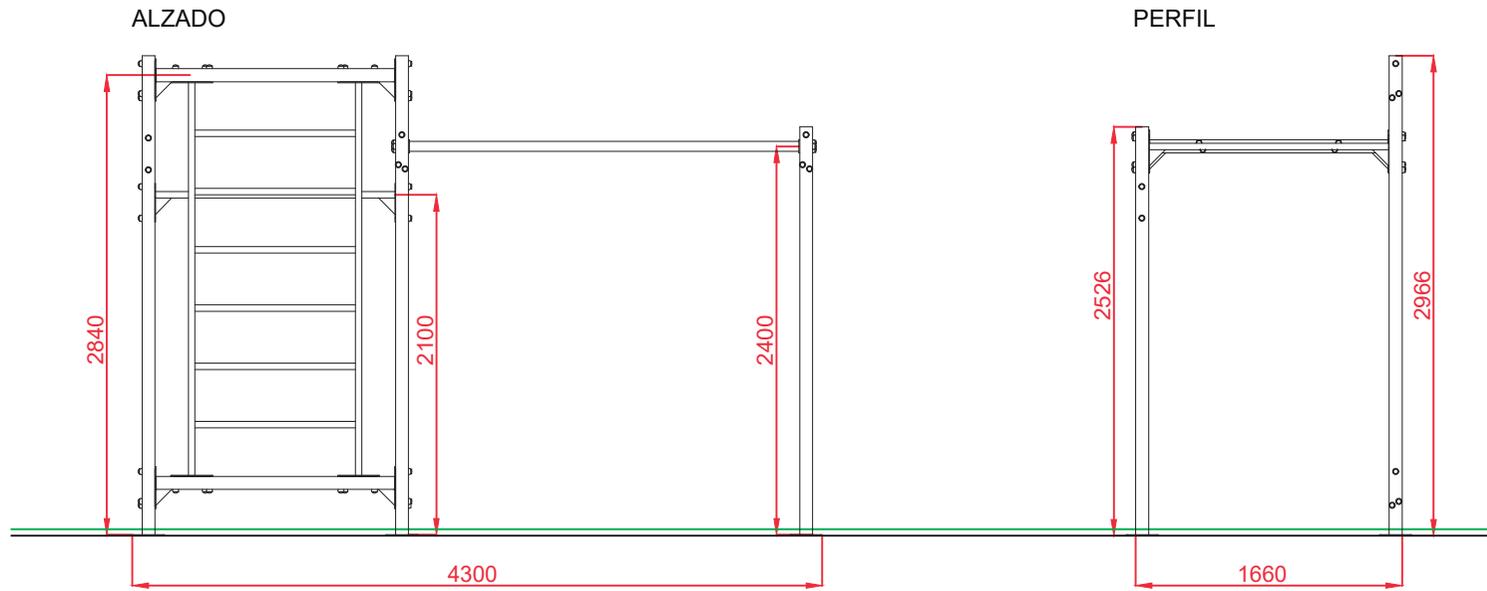
Altura libre de caída 1,58 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

3 usuarios, 1 por estación

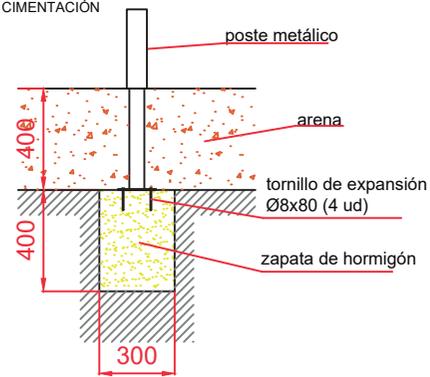


Área Movimiento: 48 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 17 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

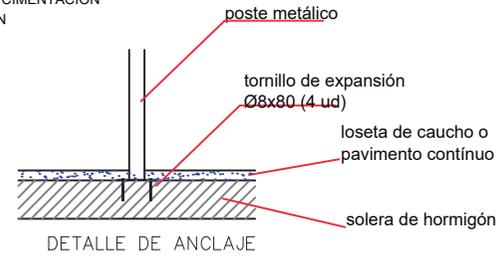
Dibujado		PLANO 1		Ref: CC01
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado		CONJUNTO 1		
Descripción:				
		Escala:	Hoja:	
			2/5	
		Fecha:	01/07/2019	

DETALLES CIMENTACIÓN

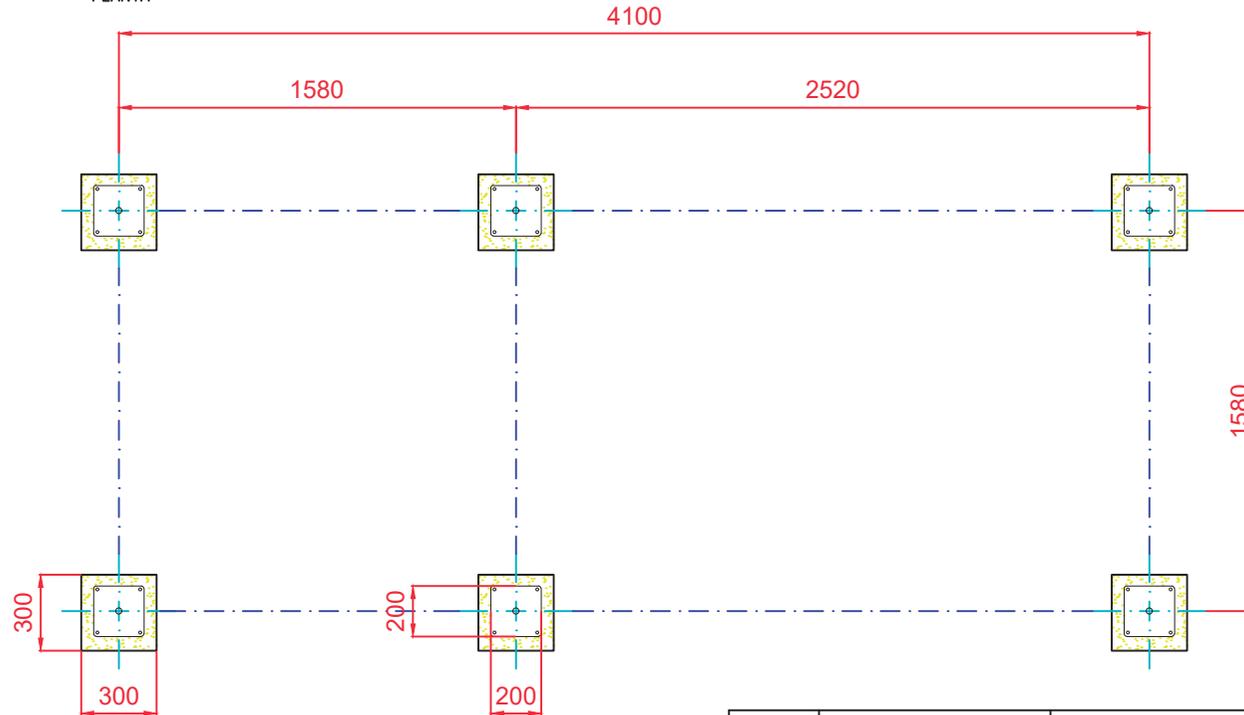
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

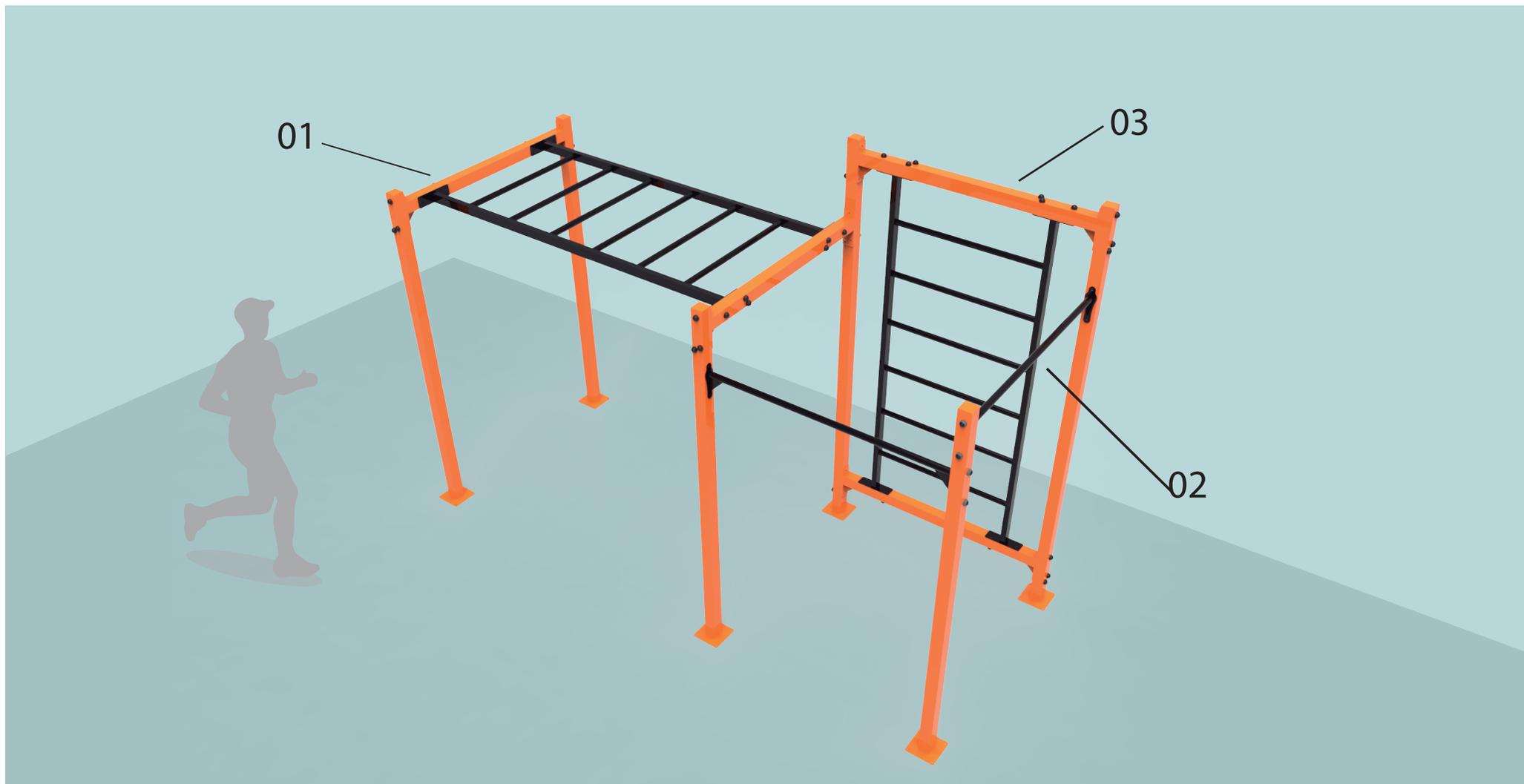


PLANTA



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: CC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
CONJUNTO 1			3/5	
		Fecha:	01/07/2019	





#### ESCALERA HORIZONTAL

01



**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. Repita el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

#### 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.

#### ESPALDERA

03



**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.