

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC07

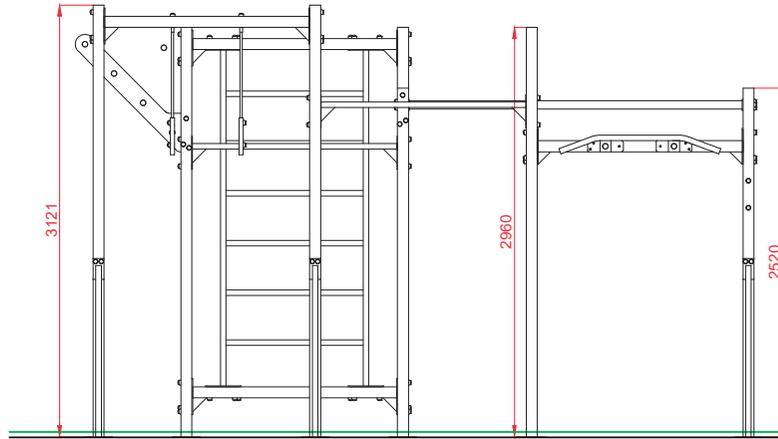
CONJUNTO 7

EN-UNE 16630

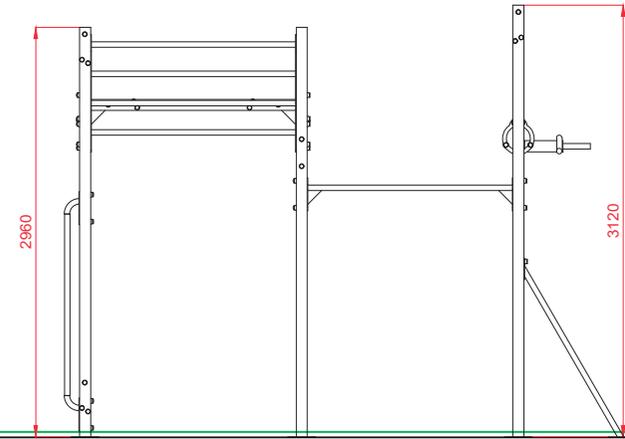


Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,50 m de estatura  
Altura libre de caída 1,84 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
7 usuarios, 1 por estación

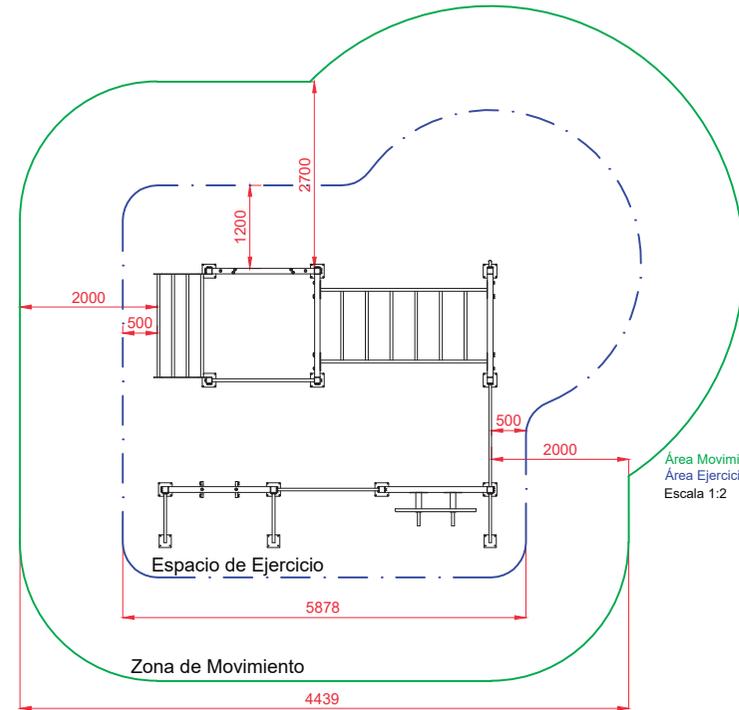
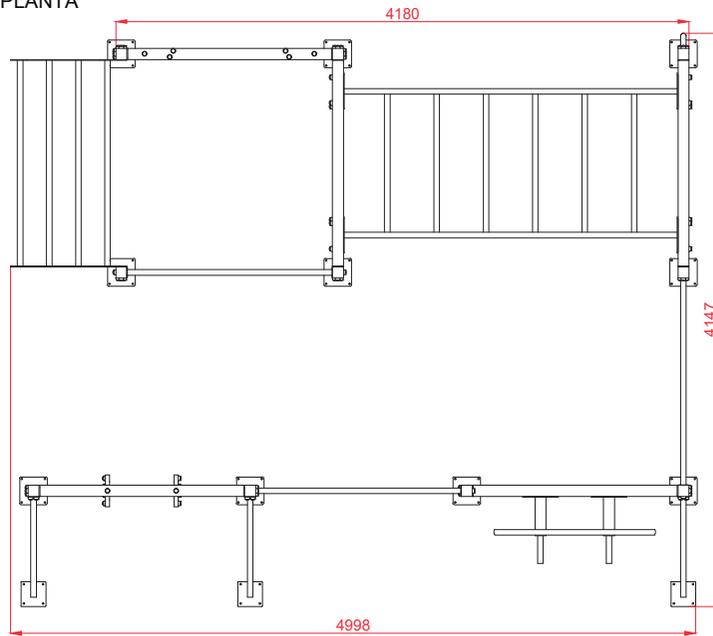
ALZADO



PERFIL



PLANTA

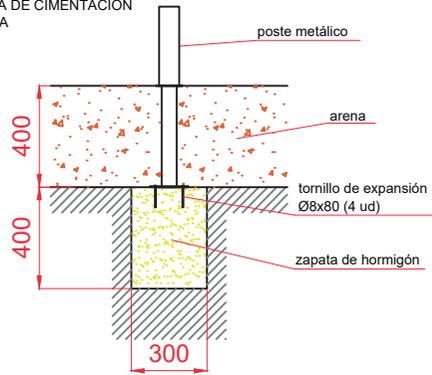


Área Movimiento: 85,51 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 40,55 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

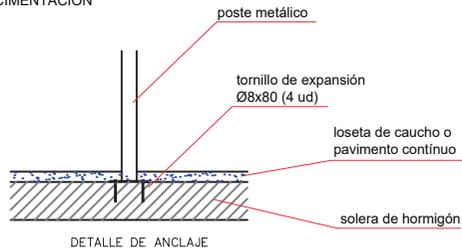
|              |  |                          |            |           |
|--------------|--|--------------------------|------------|-----------|
| Dibujado     |  | PLANO 1 VISTAS GENERALES |            | Ref: CC07 |
| Revisado     |  |                          |            |           |
| Aprobado     |  |                          |            |           |
| Descripción: |  | Escala:                  | Nº Hoja    |           |
| CONJUNTO 7   |  |                          | 2/5        |           |
|              |  | Fecha:                   | 03/07/2019 |           |

DETALLES CIMENTACIÓN

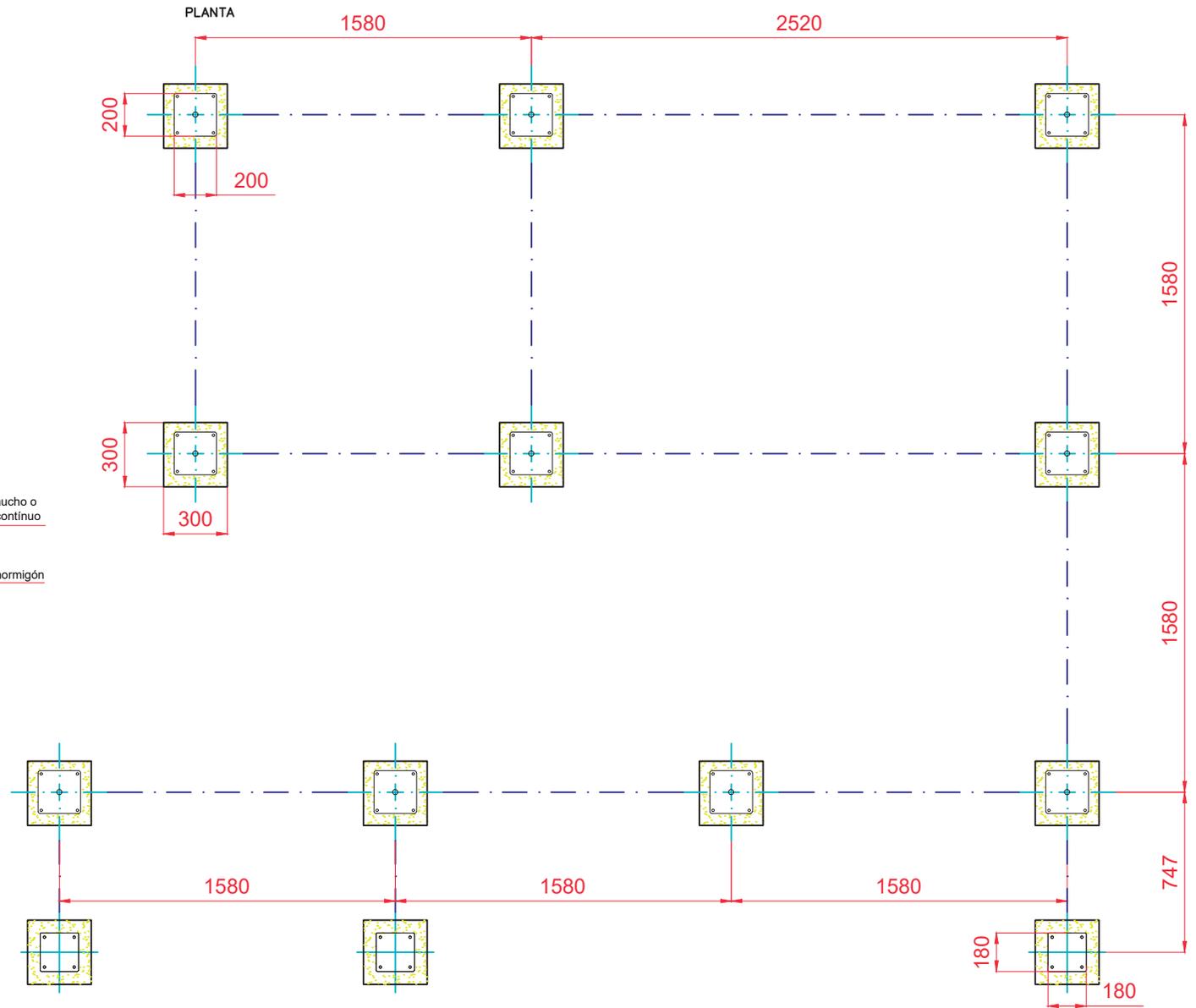
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN

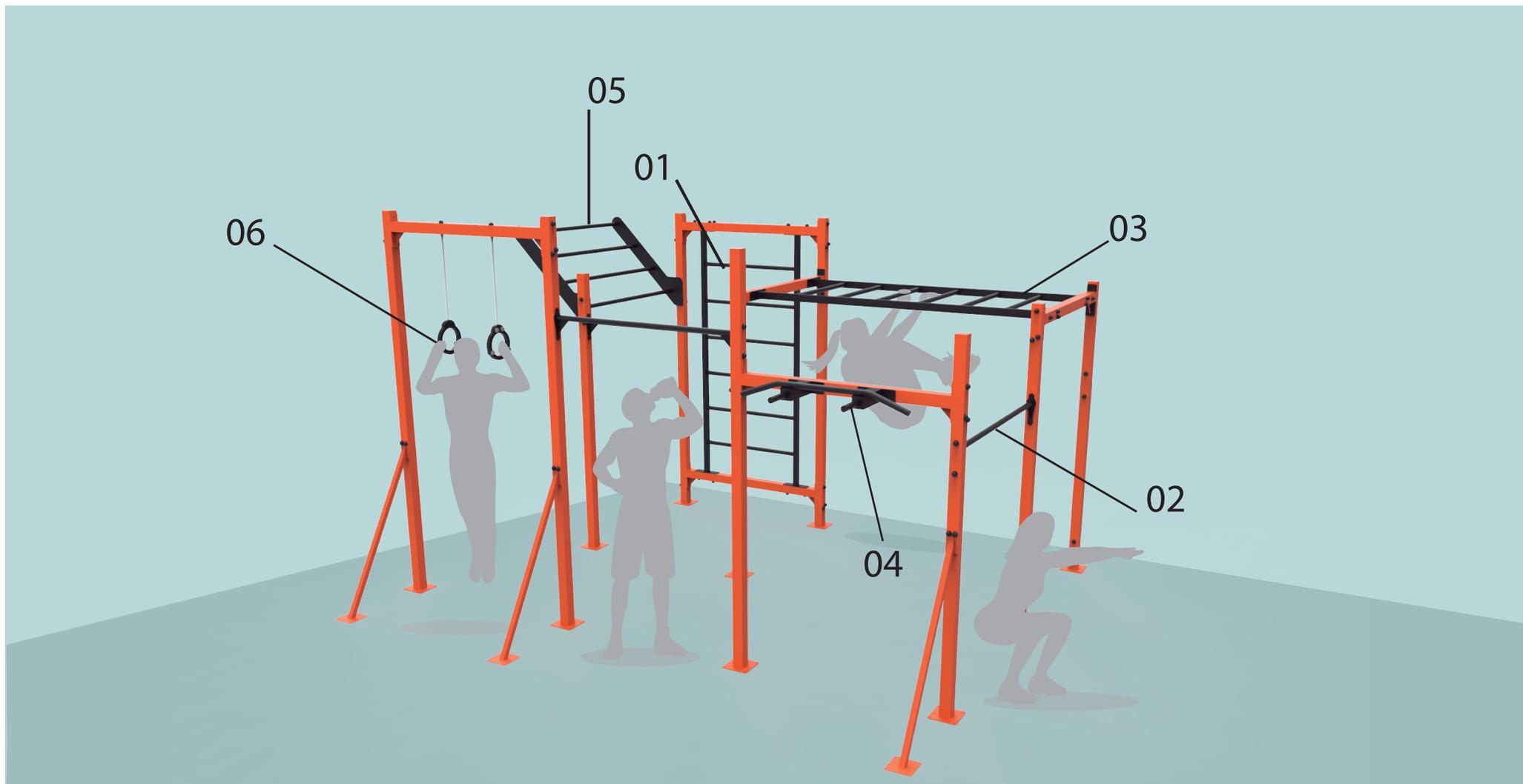


DETALLE DE ANCLAJE



|              |  |                        |            |           |
|--------------|--|------------------------|------------|-----------|
| Dibujado     |  | PLANO 2<br>CIMENTACIÓN |            | Ref: CC07 |
| Revisado     |  |                        |            |           |
| Aprobado     |  |                        |            |           |
| Descripción: |  | Escala:                | Nº Hoja    |           |
| CONJUNTO 07  |  |                        | 3/5        |           |
|              |  | Fecha:                 | 03/07/2019 |           |





**ESPALDERA**

**01**



**FUNCIÓN:** Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps.  
**USO:** También se pueden realizar todo tipo de ejercicios de flexibilidad. 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**

**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.

**ESCALERA HORIZONTAL**

**03**



**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.

**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.

**PÓRTICO DE ANILLAS**

**06**



**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.