DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

Ref.: CC08

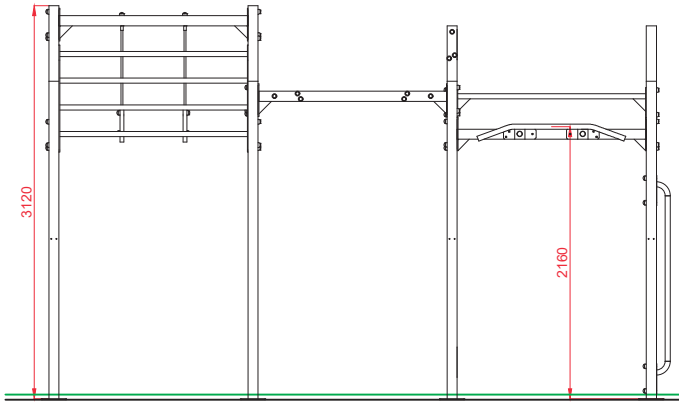
CONJUNTO 8

EN-UNE 16630

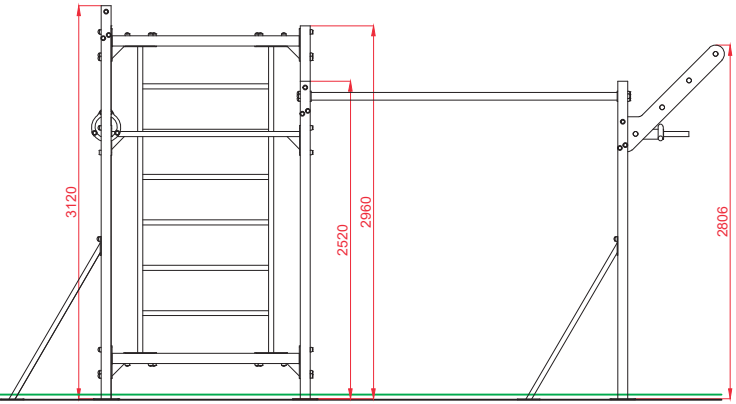
Producto Certificado
ACCM
CERTIFICADORA ACREDITADA POR ENAC
UNE EN 16630:2015

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
6 usuarios, 1 por estación

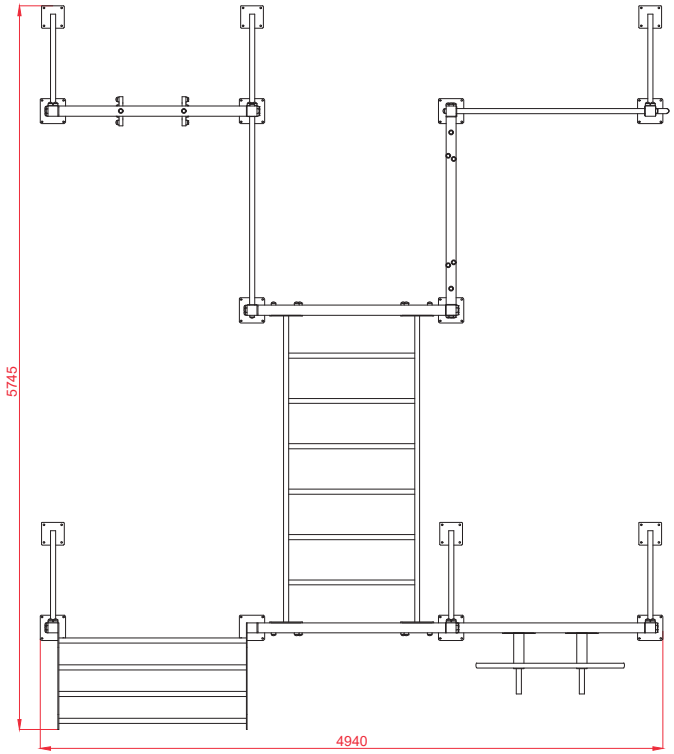
ALZADO

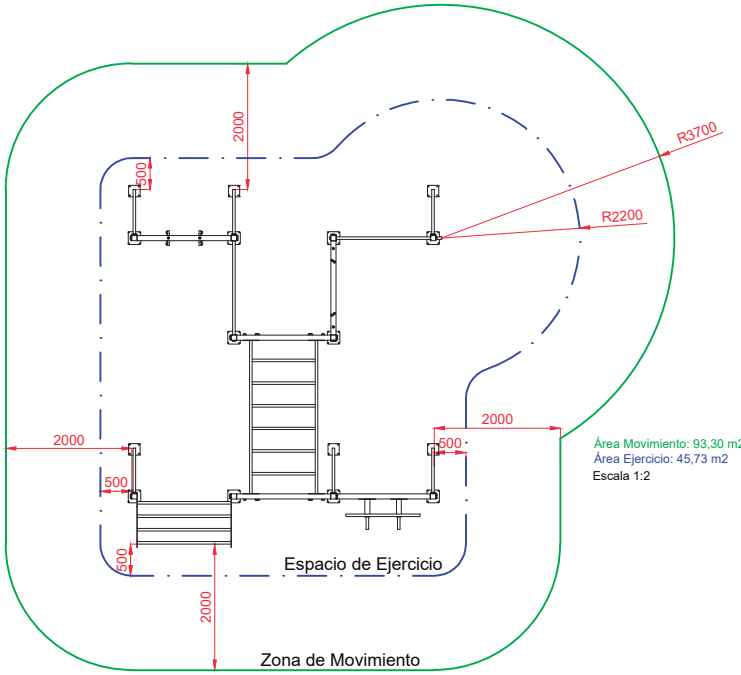


PERFIL



PLANTA

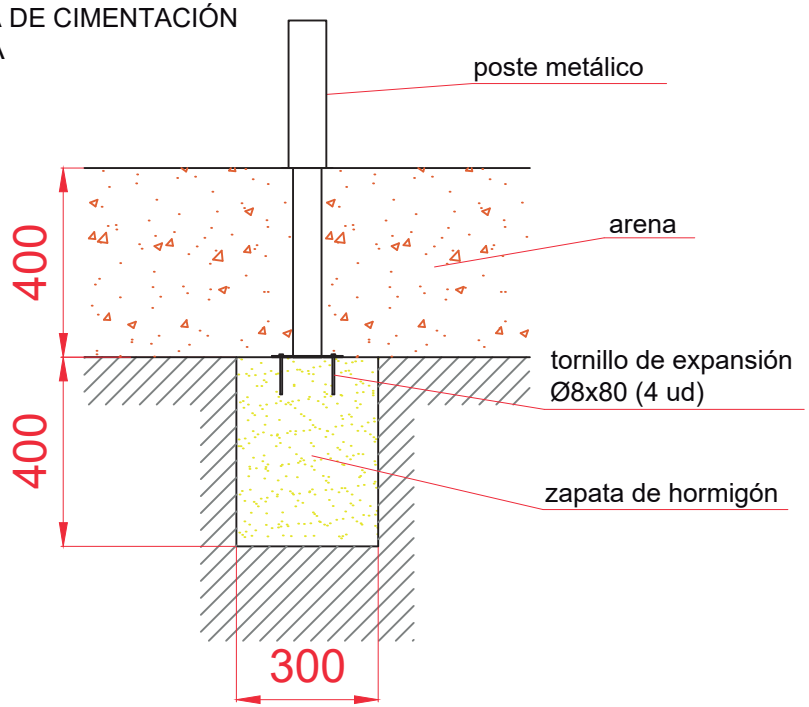




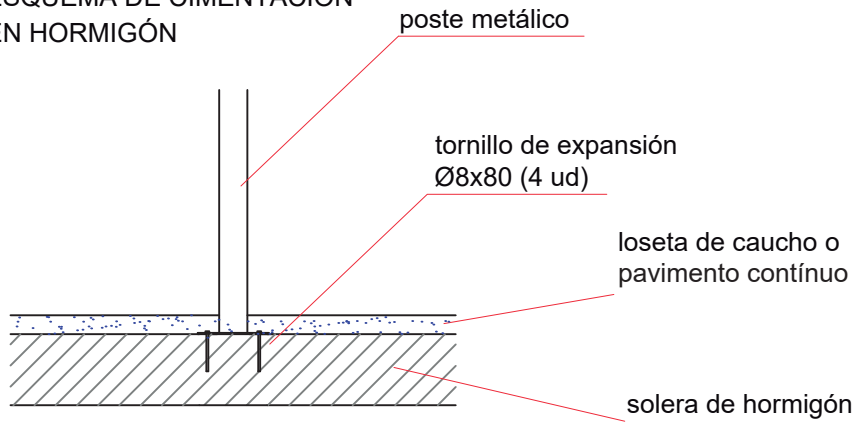
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES	Ref: CC08
Revisado			
Aprobado			
Descripción: CONJUNTO 8		Escala:	Nº Hoja 2/6
		Fecha: 03/07/2019	

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



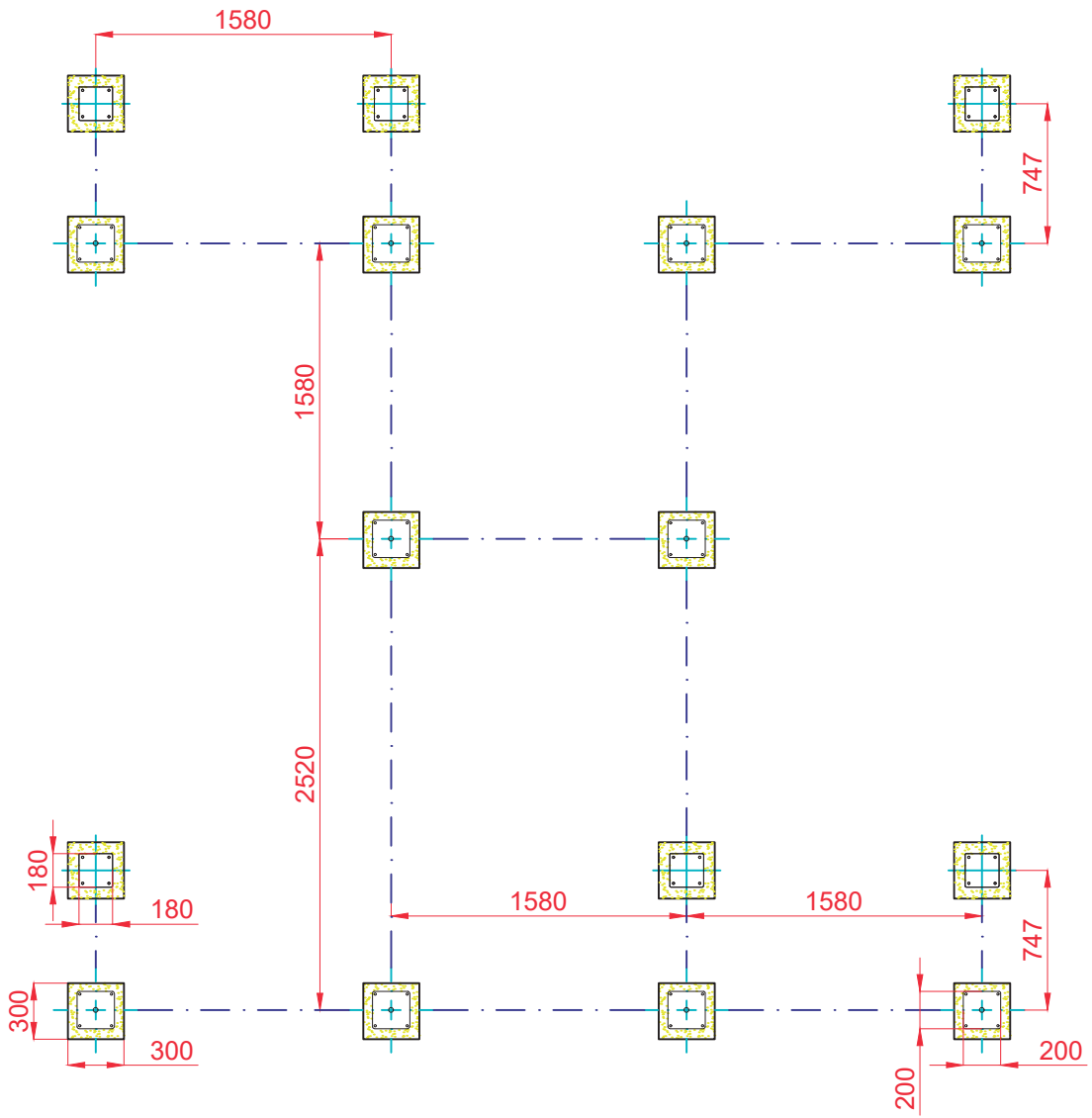
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

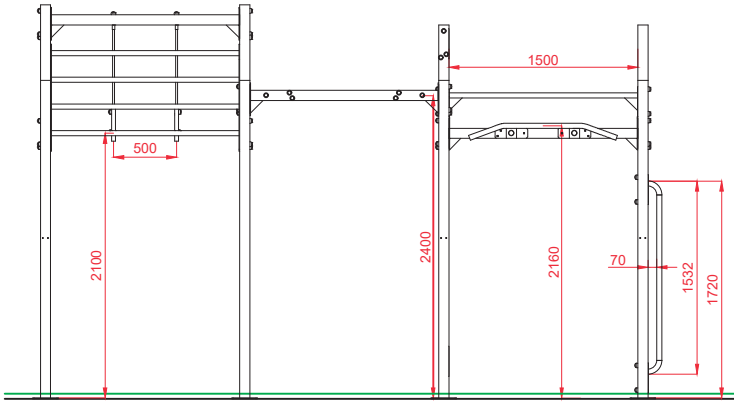
Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN	Ref: CC08
Revisado			
Aprobado			
Descripción: CONJUNTO 8		Escala:	Nº Hoja 3/6
		Fecha: 03/07/2019	

PLANTA

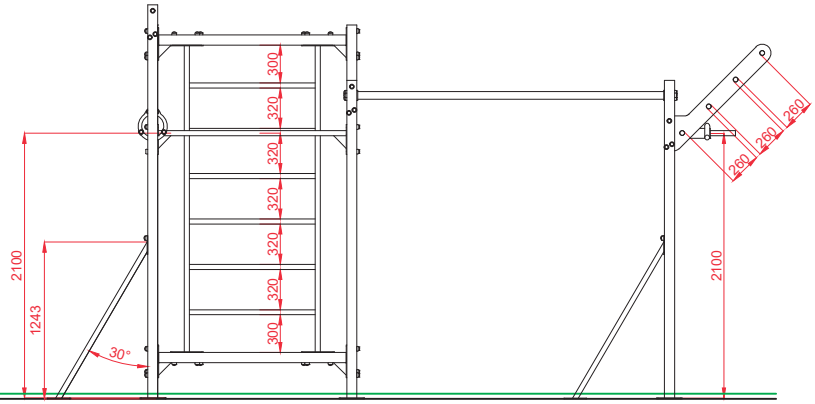


Dibujado		PLANO 3 CIMENTACIÓN	Ref: CC08
Revisado			
Aprobado			
Descripción: CONJUNTO 8		Escala:	Nº Hoja 4/6
		Fecha: 03/07/2019	

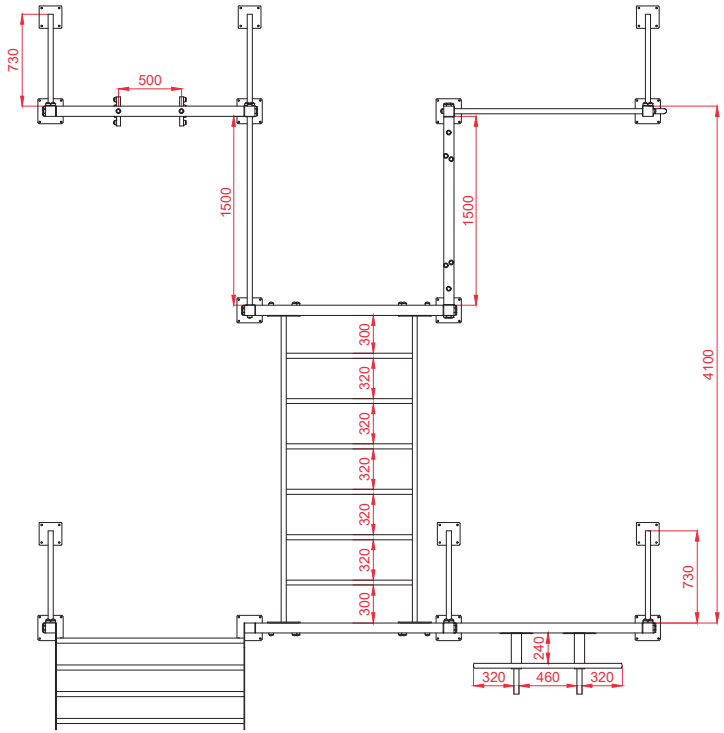
ALZADO



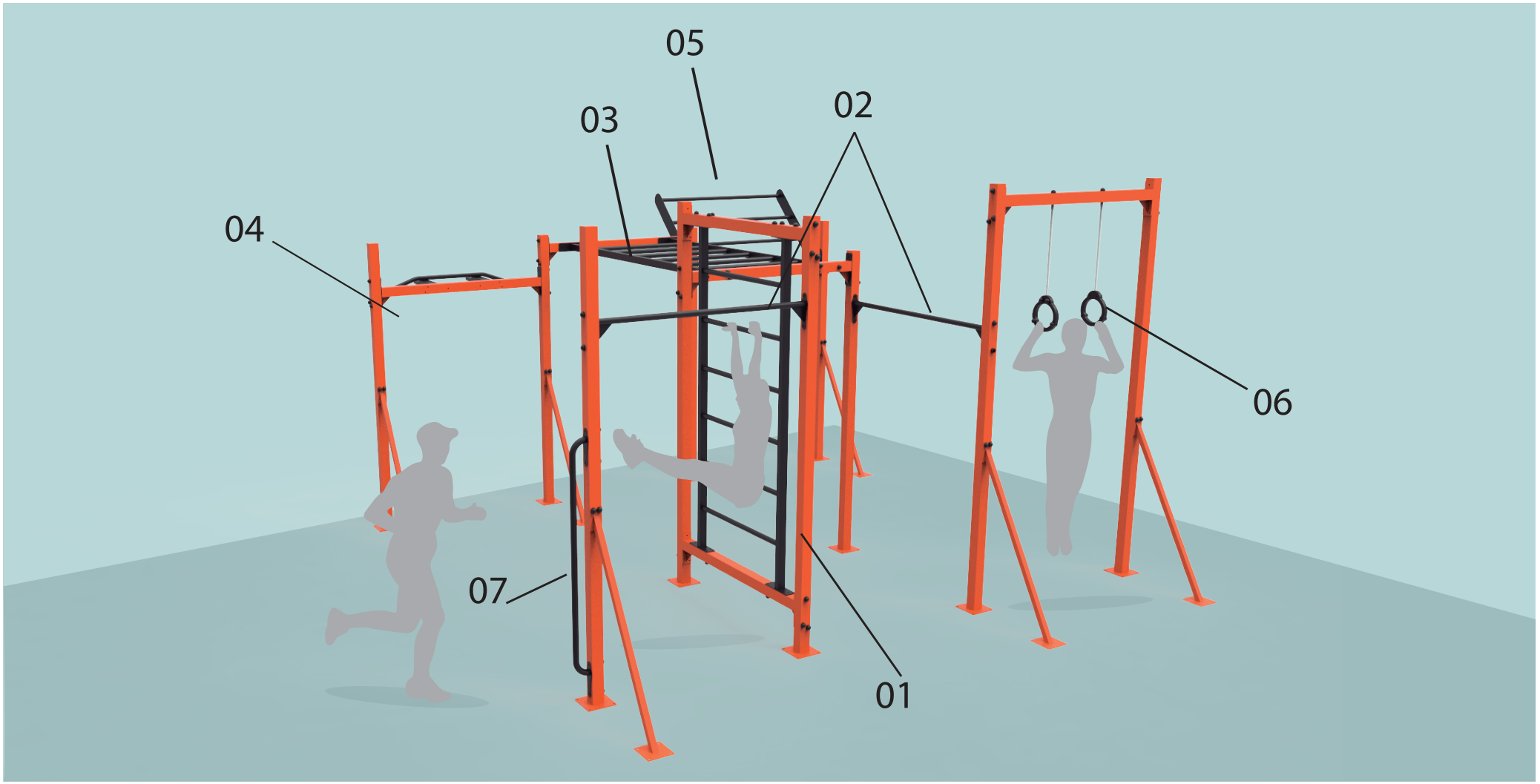
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 4 VISTAS DE DETALLE	Ref: CC08
Revisado			
Aprobado			
Descripción: CONJUNTO 8		Escala:	Nº Hoja 5/6
		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 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. Fortelece los mús- culos del tronco, brazos y ante- brazos.

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. Repetir el movimiento alternando los brazos y completando el recorrido.

BARRAS DE DOMINADAS

04

FUNCIÓN: Ejercicios de dificultad progresiva 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 45º

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.

BARRA VERTICAL

07

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.