

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

Ref.: CC09

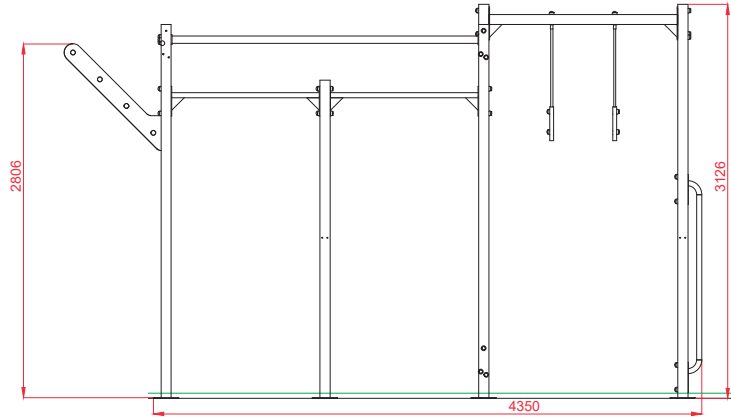
CONJUNTO 9

EN-UNE 16630

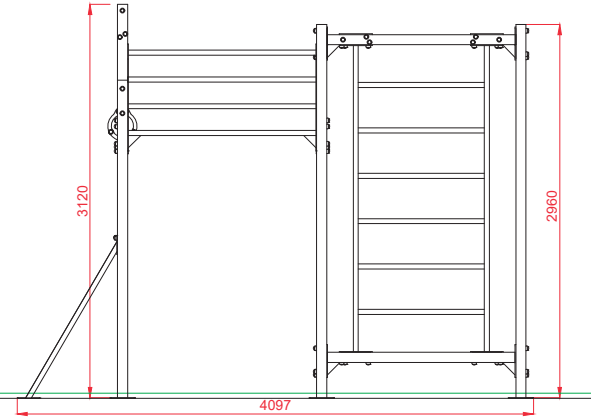


Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,50 m de estatura  
Altura libre de caída 1,84 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
7 usuarios, 1 por estación

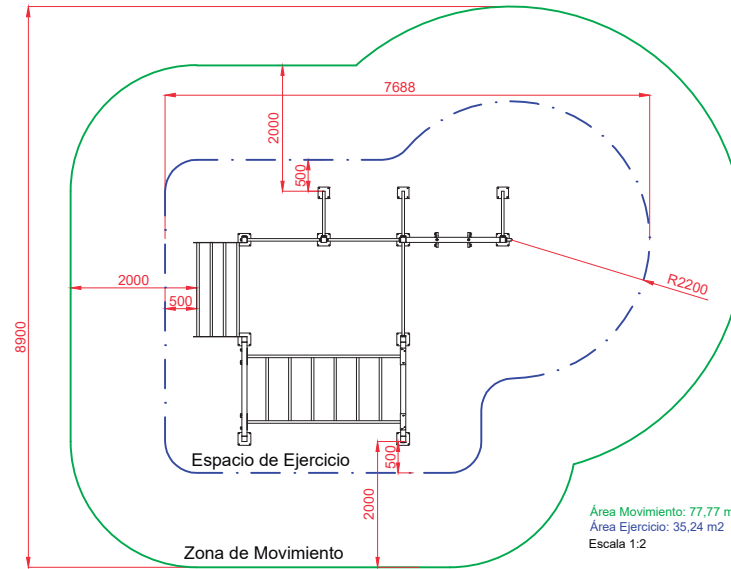
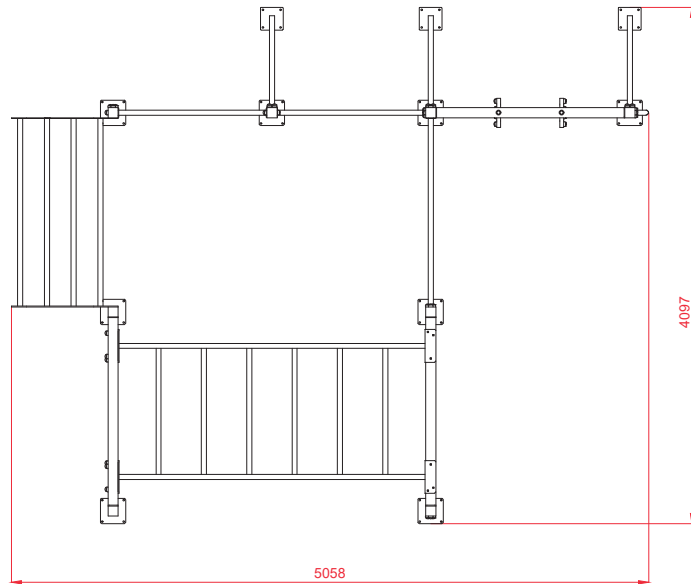
ALZADO



PERFIL



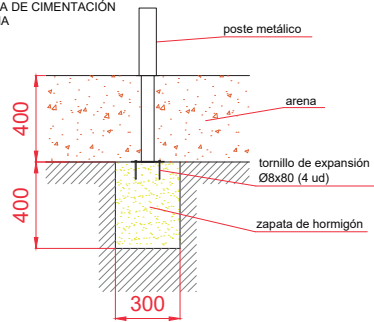
PLANTA



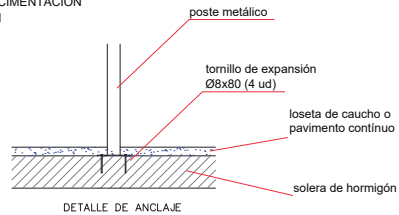
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref:	CC09
Revisado					
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 9				2/5	
			Fecha:	03/07/2019	

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

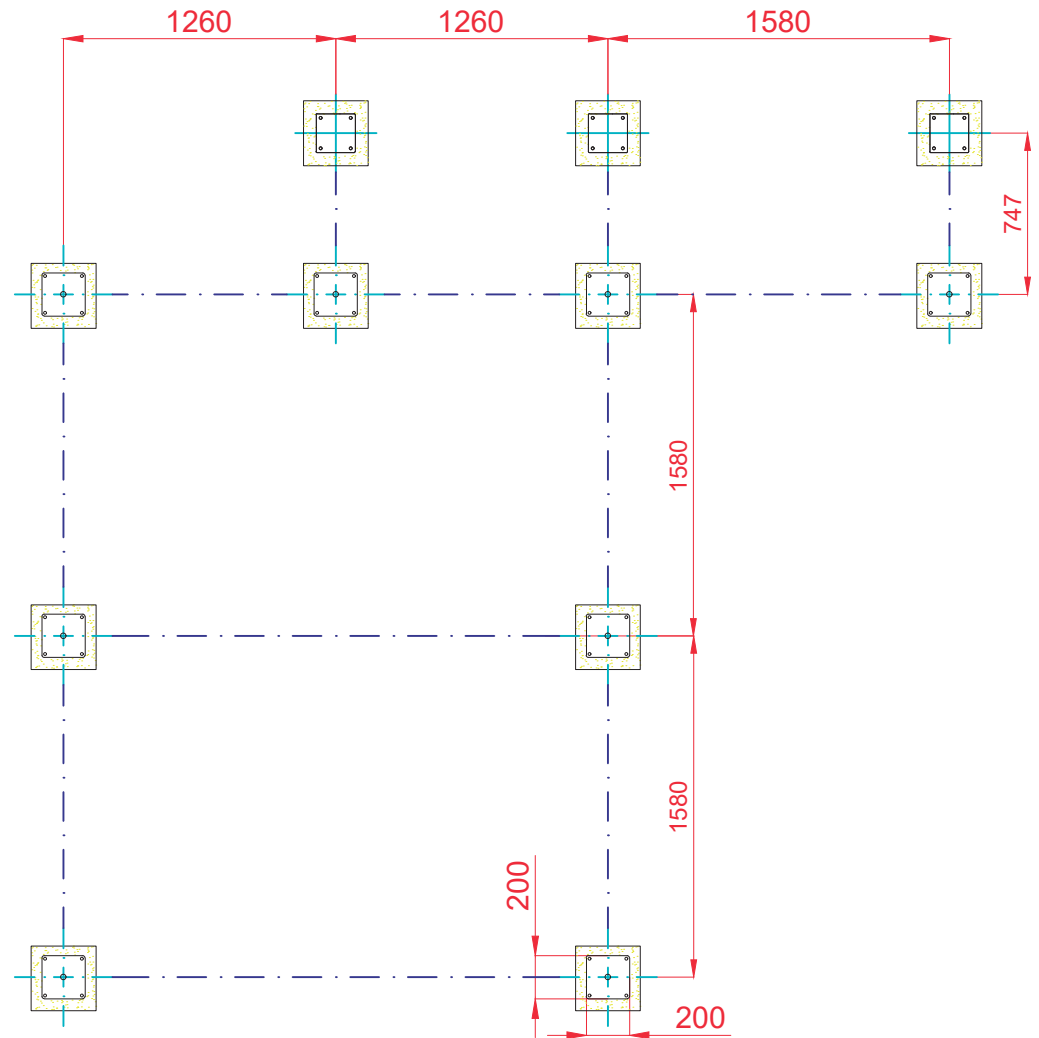


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



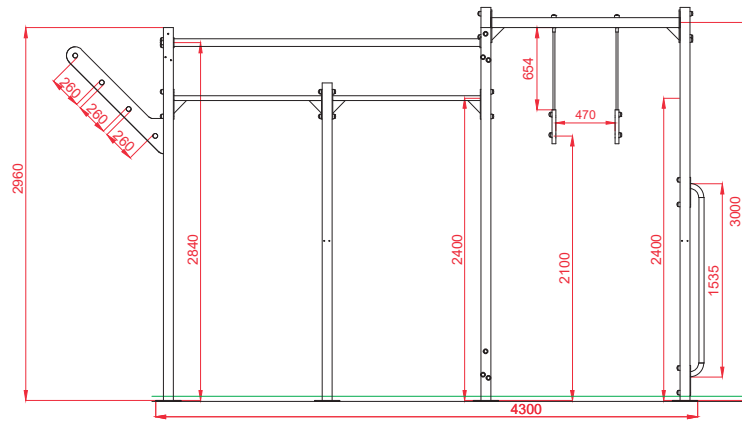
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

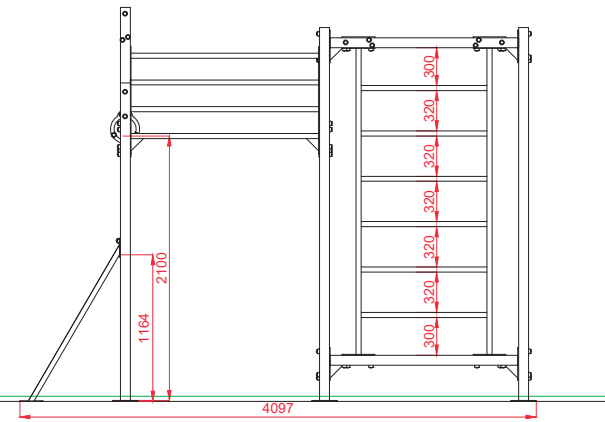


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: CC09
Revisado				
Aprobado				
Descripción: CONJUNTO 9		Escala:	Nº Hoja 3/5	
		Fecha: 03/07/2019		

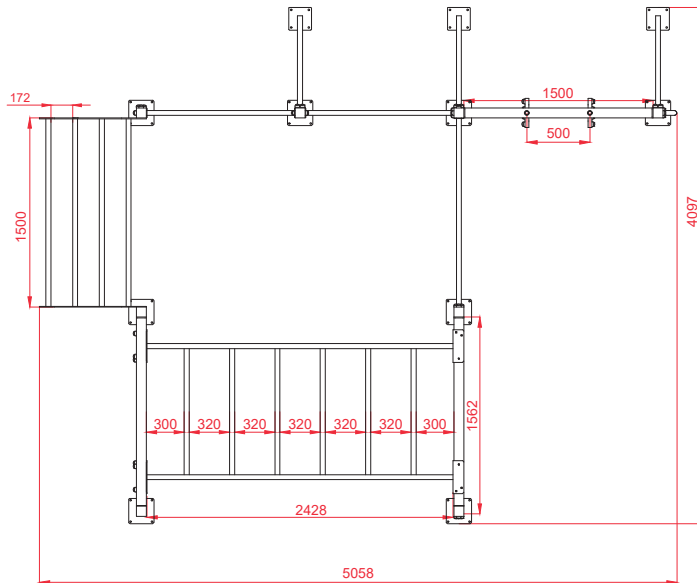
ALZADO



PERFIL

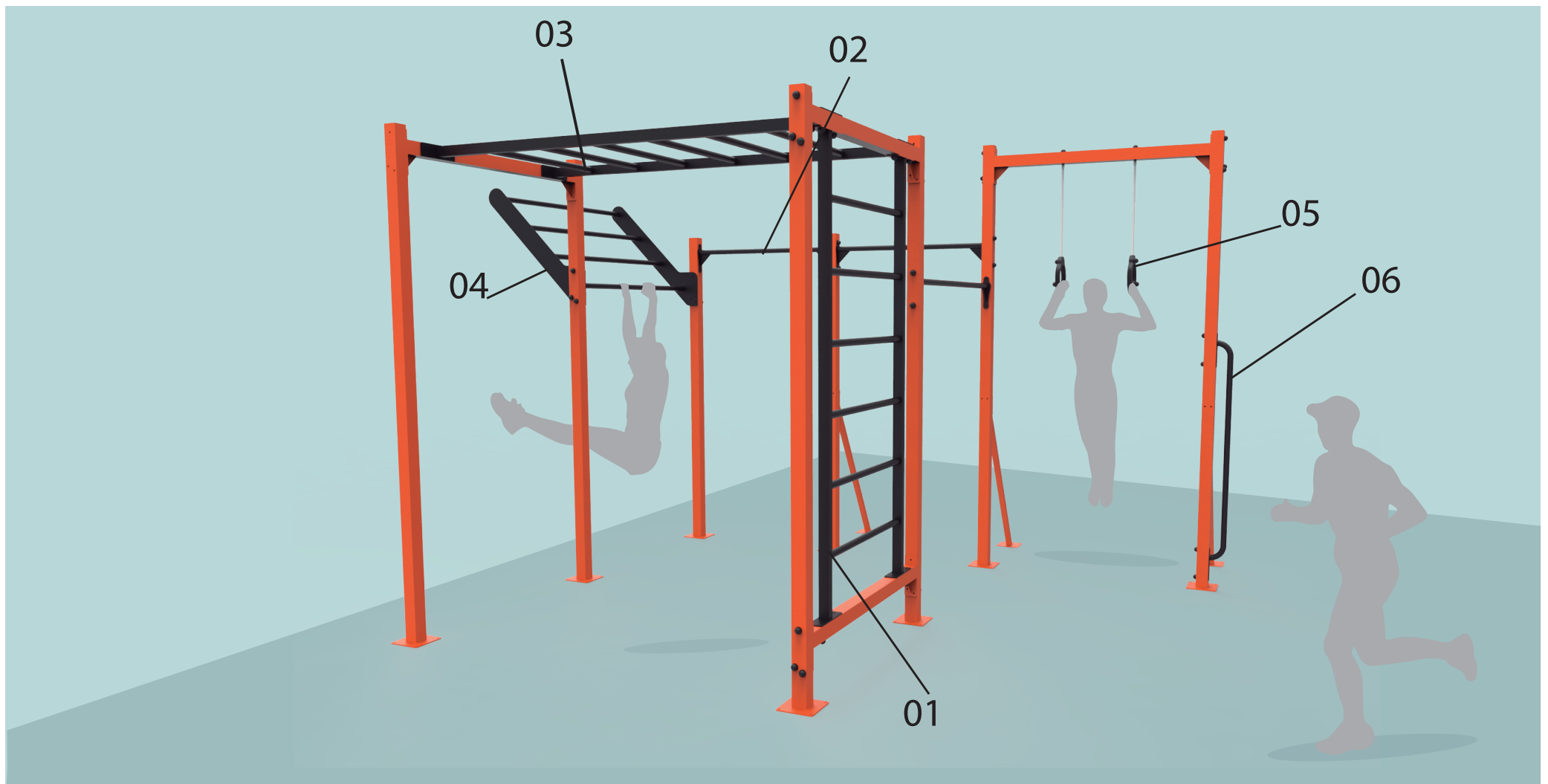








PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: CC09
Revisado				
Aprobado				
Descripción: CONJUNTO 9		Escala:	Nº Hoja 4/5	
		Fecha:	03/07/2019	





<p><b>ESPALDERA</b></p> <p><b>01</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar todo tipo de ejercicios de flexibilidad.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>BARRA SIMPLE</b></p> <p><b>02</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>ESCALERA HORIZONTAL</b></p> <p><b>03</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de fuerza y coordinación. Fortalece los músculos del tronco, brazos y antebrazos</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>ESCALERA DE ASCENSO 45º</b></p> <p><b>04</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece los músculos del tronco superior</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>	<p><b>PÓRTICO DE ANILLAS</b></p> <p><b>05</b></p> 	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios exigentes de fuerza y coordinación que favorece la musculación de hombros, brazos, antebrazos y espalda.</p> <p><b>USO:</b> Agarre una anilla con cada mano y eleve 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.</p>	<p><b>BARRA VERTICAL</b></p> <p><b>06</b></p>  <p><b>USO:</b> 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.</p>
--	---	---	--	--	--	--	---	---	---	--