

# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: CC10

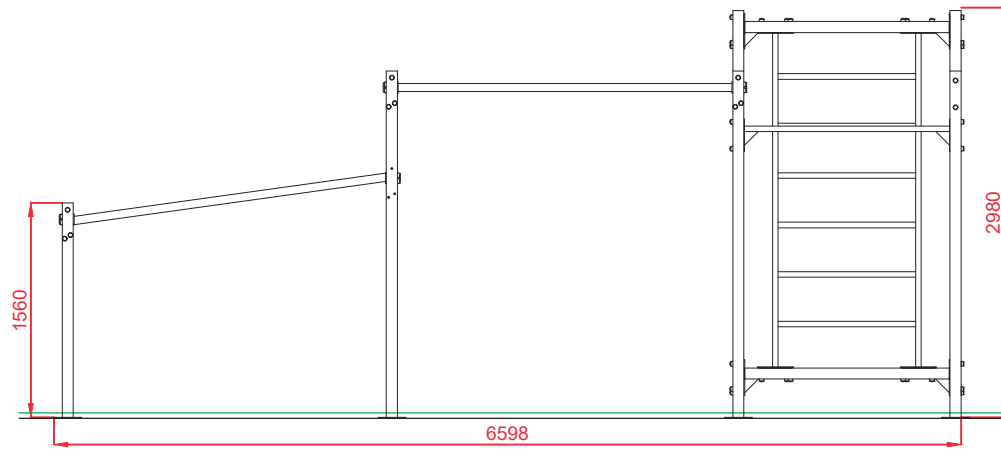
CONJUNTO 10

EN-UNE 16630

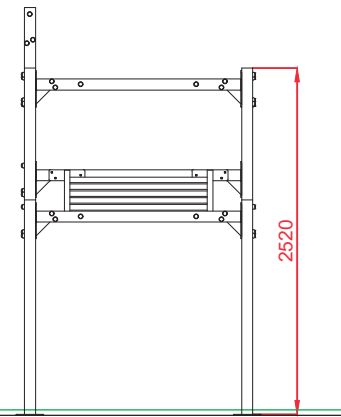


Edad recomendada jóvenes y adultos  
que midan más de 1,50 m de estatura  
Altura libre de caída 1,84 m  
Componentes de acero carbono  
Tratamiento galvanizado y pintado al horno  
Tornillería protegida con tapones de polipropileno  
4 usuarios, 1 por estación

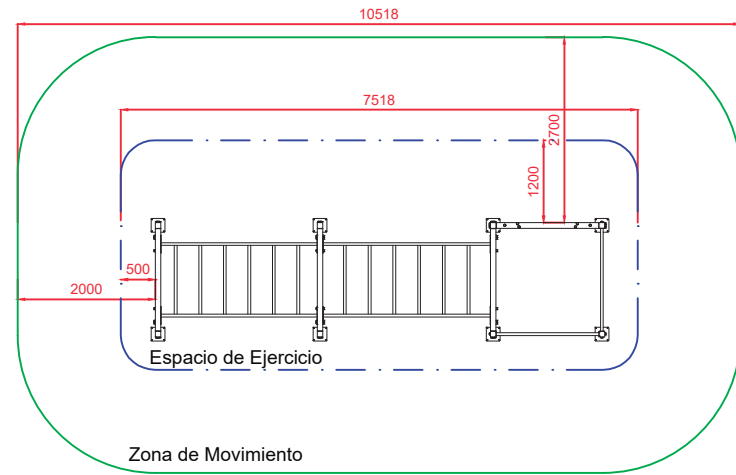
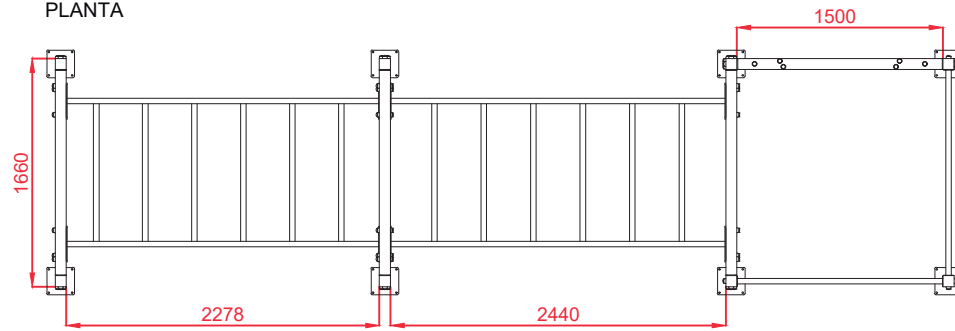
ALZADO



PERFIL



PLANTA

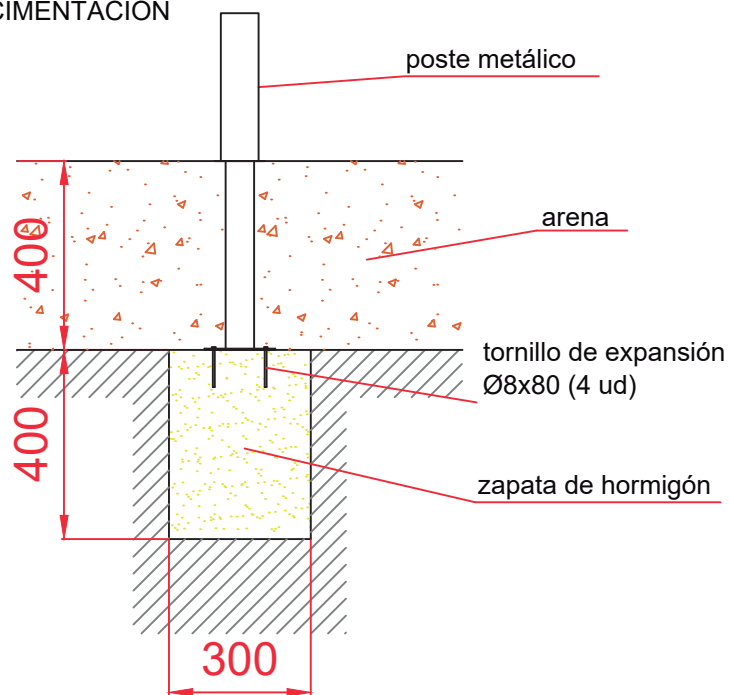


Área Movimiento: 63,25 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 24,89 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

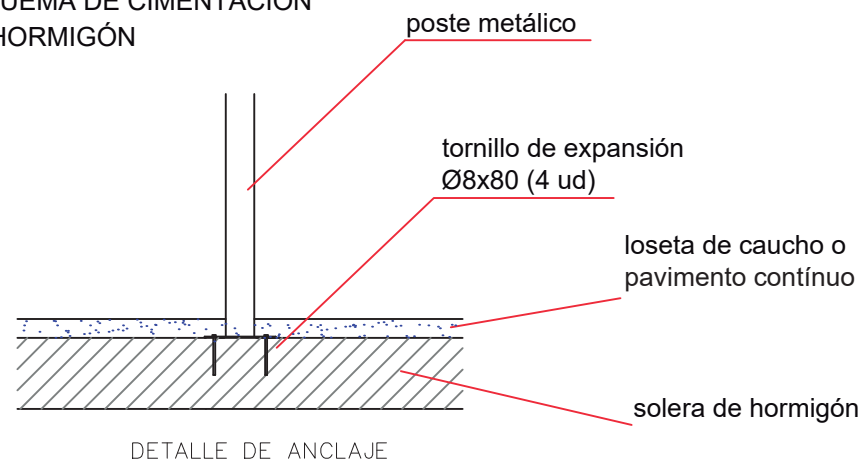
|              |  |                     |            |      |
|--------------|--|---------------------|------------|------|
| Dibujado     |  | VISTAS<br>GENERALES | Ref:       | CC10 |
| Revisado     |  |                     |            |      |
| Aprobado     |  |                     |            |      |
| Descripción: |  | Escala:             | Nº Hoja    |      |
| CONJUNTO 10  |  |                     | 2/6        |      |
|              |  | Fecha:              | 01/07/2019 |      |

# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

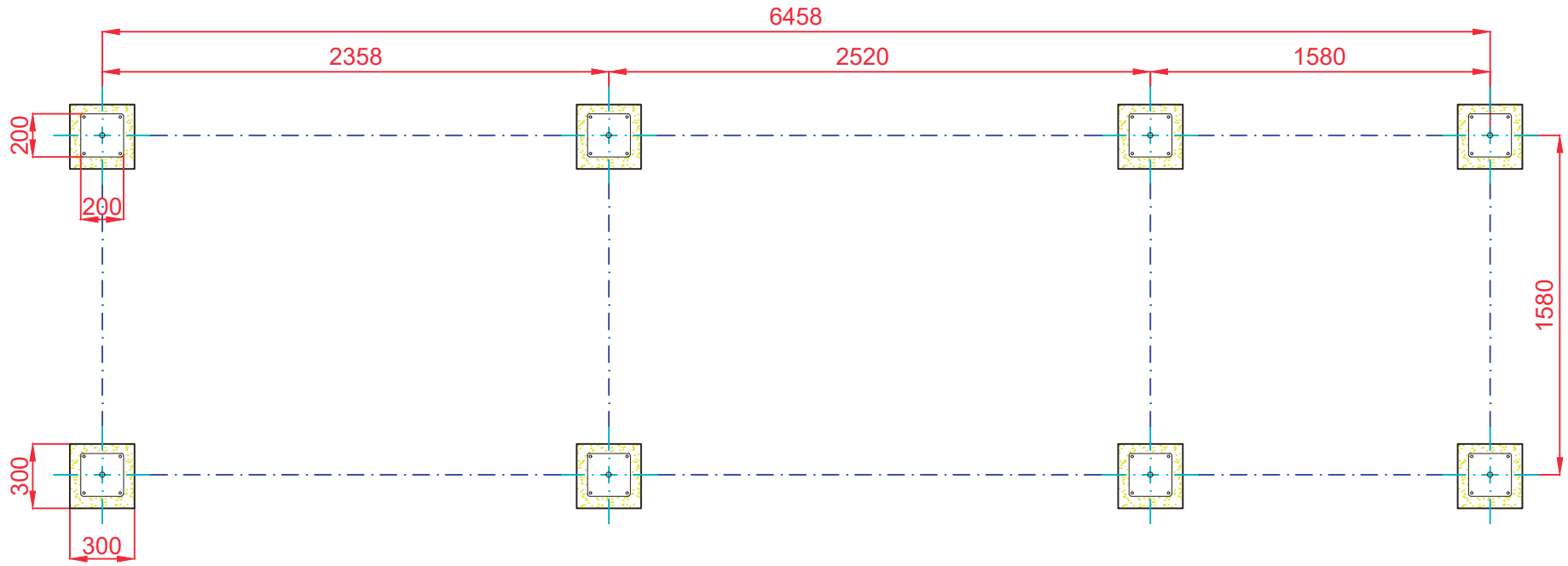


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



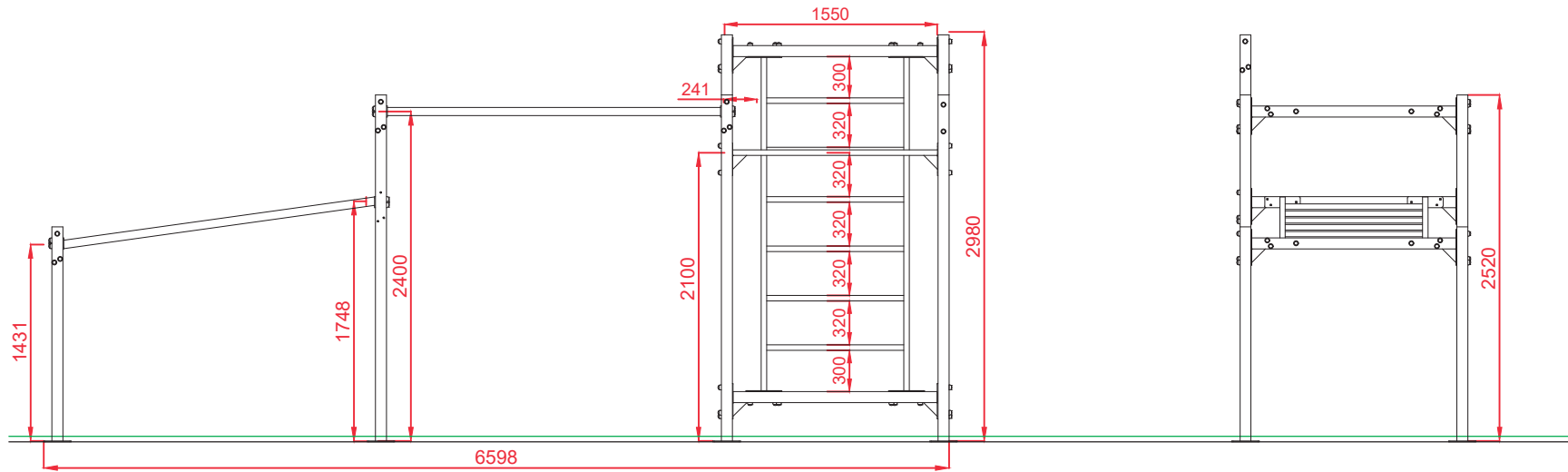
|              |  |             |            |           |
|--------------|--|-------------|------------|-----------|
| Dibujado     |  | CIMENTACION |            | Ref: CC10 |
| Revisado     |  |             |            |           |
| Aprobado     |  |             |            |           |
| Descripción: |  | Escala:     | Nº Hoja    |           |
| CONJUNTO 10  |  |             | 3/6        |           |
|              |  | Fecha:      | 01/07/2019 |           |

PLANTA

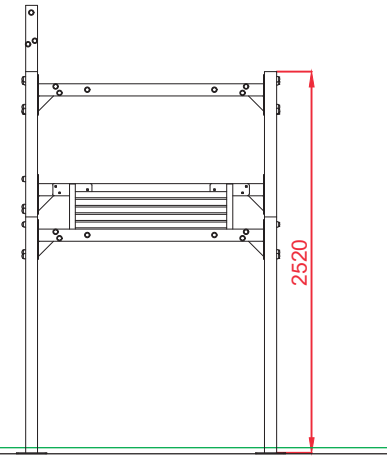


|              |             |                     |         |             |
|--------------|-------------|---------------------|---------|-------------|
| Dibujado     |             | CIMENTACION PLANO 2 |         | Ref: CC10   |
| Revisado     |             |                     |         |             |
| Aprobado     |             |                     |         |             |
| Descripción: | CONJUNTO 10 |                     | Escala: | Nº Hoja 4/6 |
|              |             |                     | Fecha:  | 01/07/2019  |

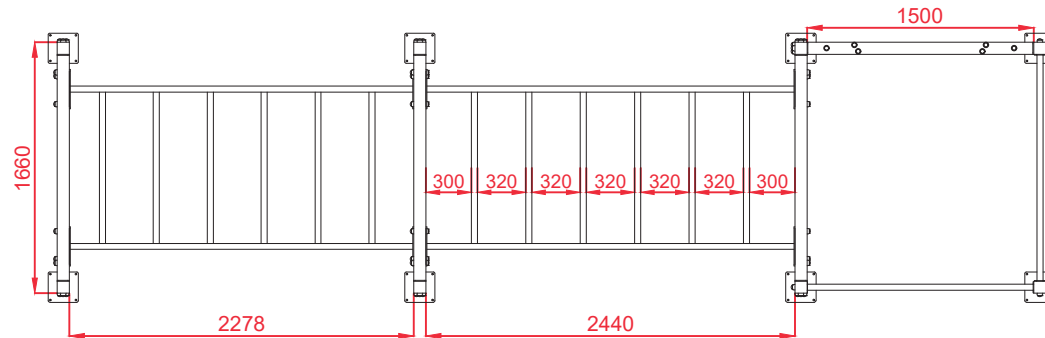
ALZADO



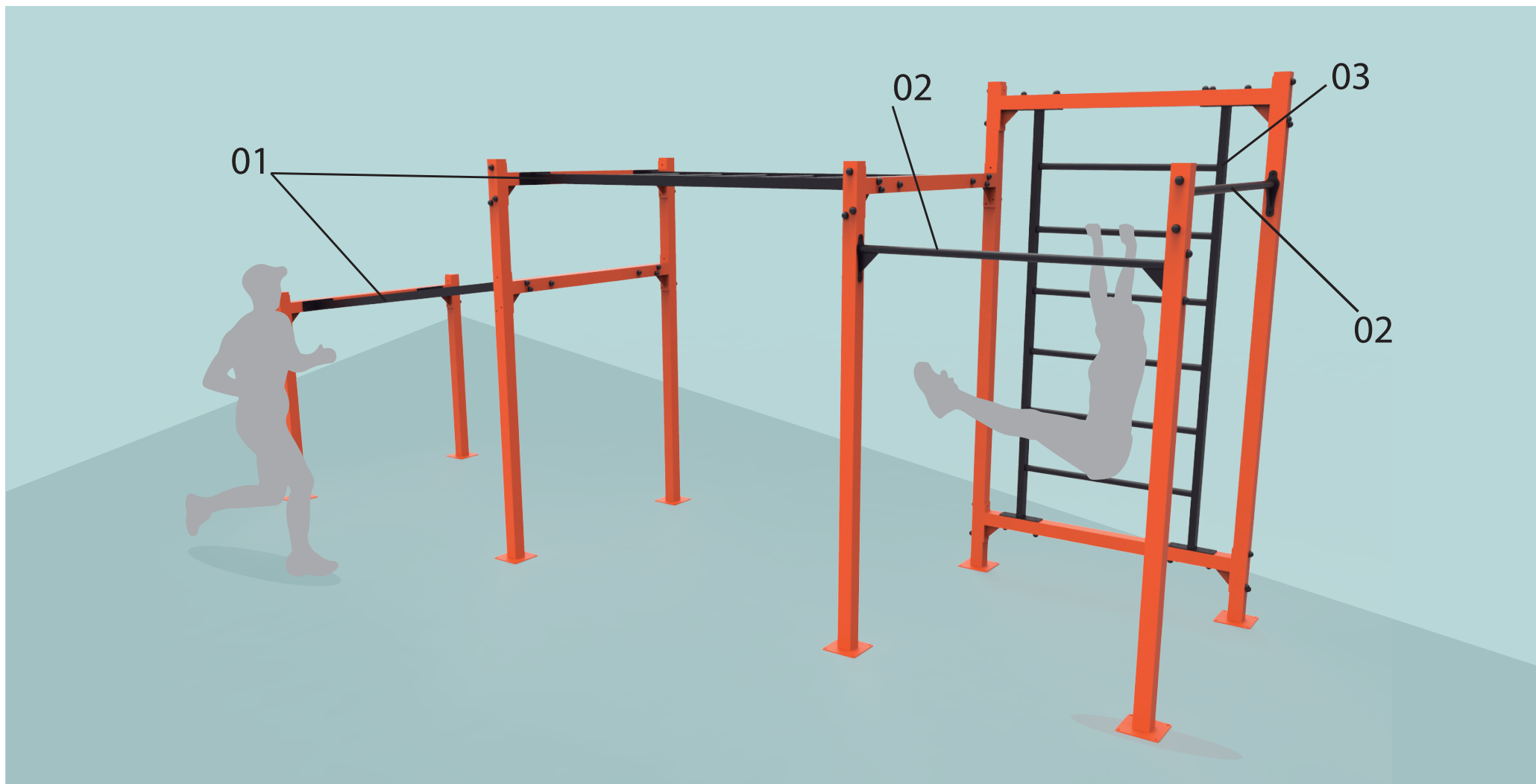
PERFIL



PLANTA



|              |  |                      |            |           |
|--------------|--|----------------------|------------|-----------|
| Dibujado     |  | VISTAS DE<br>DETALLE |            | Ref: CC10 |
| Revisado     |  |                      |            |           |
| Aprobado     |  |                      |            |           |
| Descripción: |  | Escala:              | Nº Hoja    |           |
| CONJUNTO 10  |  |                      | 5/6        |           |
|              |  | 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.