## DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

Ref.: CC15

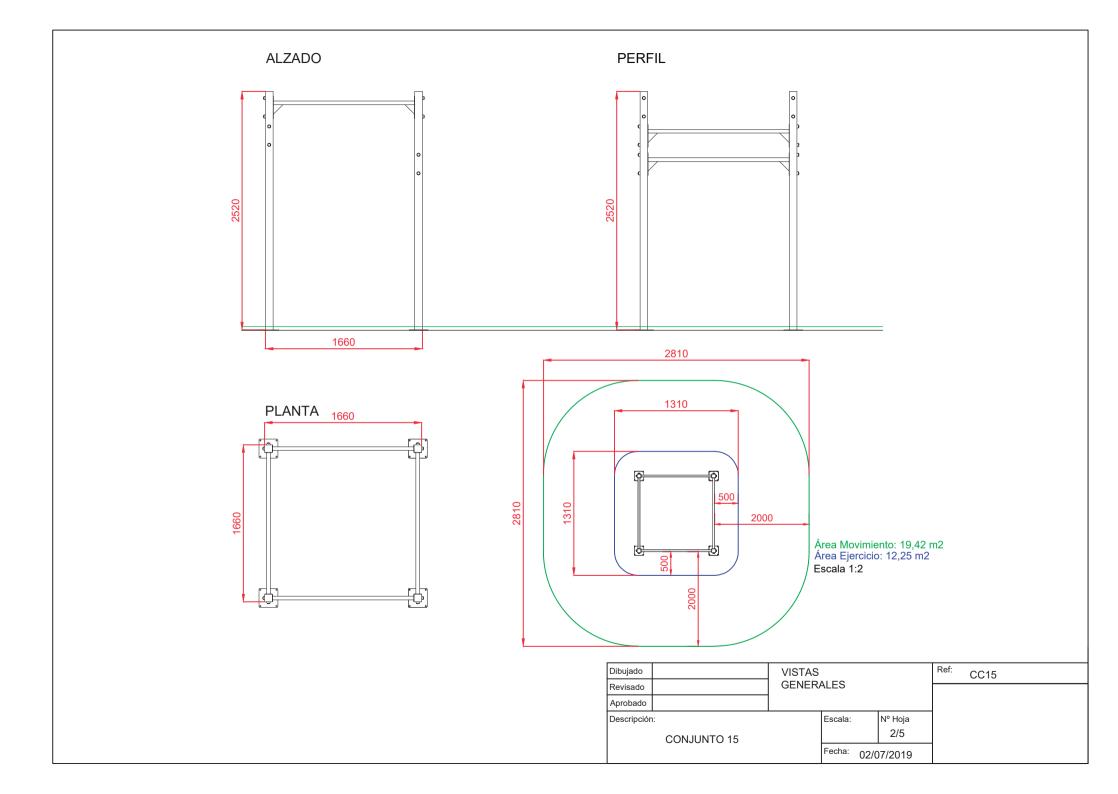
CONJUNTO 15

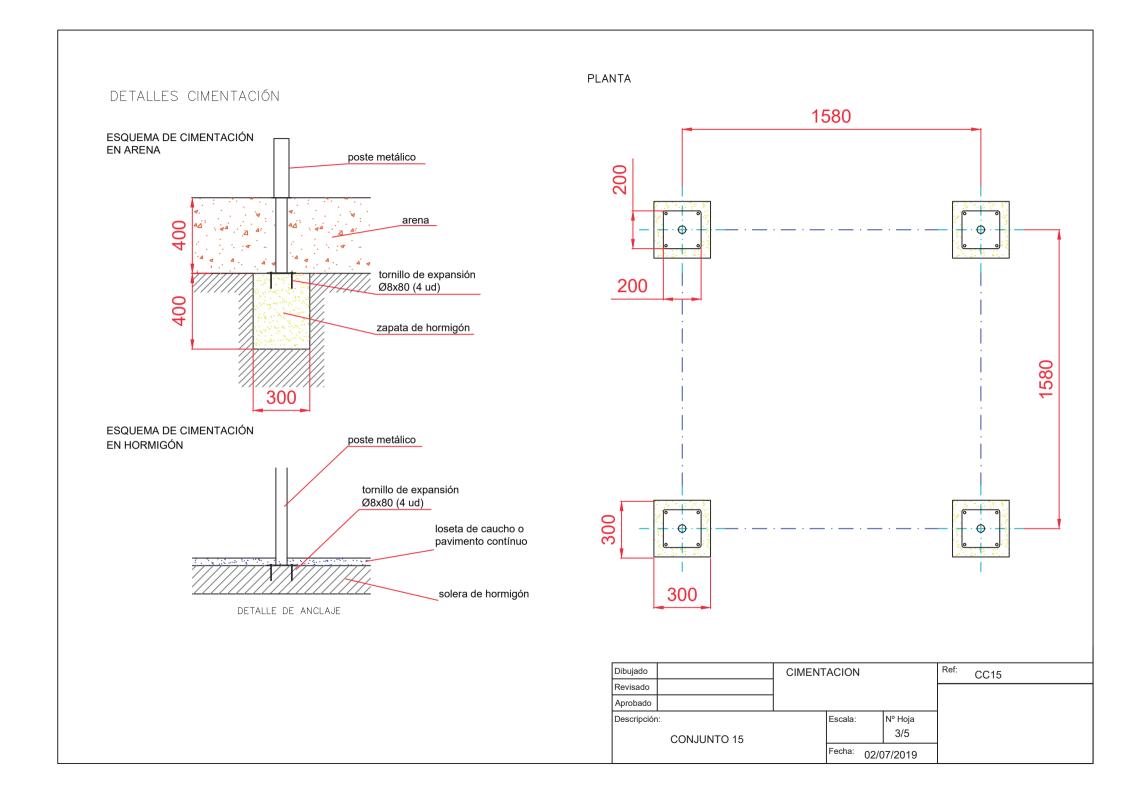
**EN-UNE 16630** 

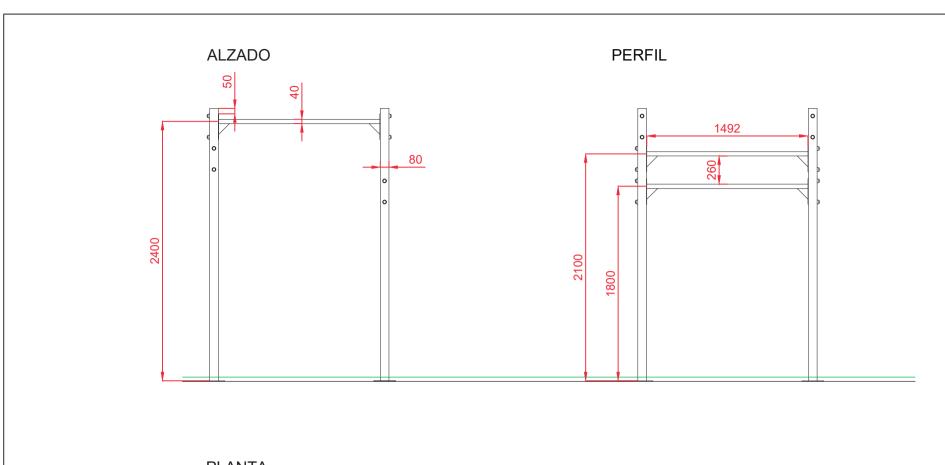


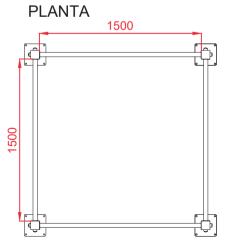


Edad recomendada jóvenes y adultos que midan más de 1,50 m de estatura Altura libre de caída 1,40 m Componentes de acero carbono Tratamiento galvanizado y pintado al horno Tornillería protegida con tapones de polipropileno 3 usuarios, 1 por estación

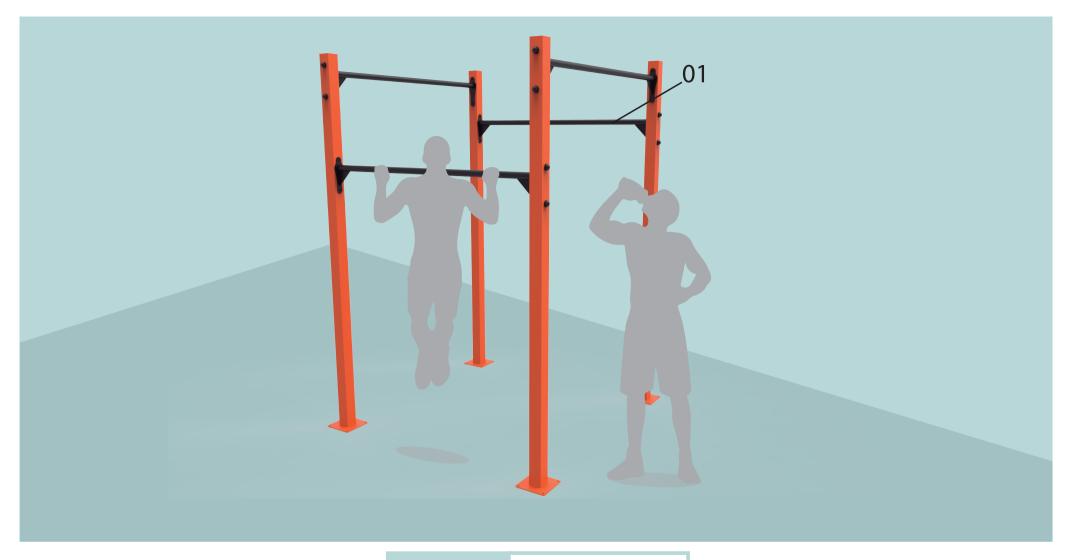








Dibujado	VISTAS DE DETALLE		Ref: CC15
Revisado			
Aprobado			
Descripción:	Escala:	Nº Hoja	
CONJUNTO 15		4/5	
	Fecha: 02/0	7/2019	



## BARRA SIMPLE

01



**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 labarbilla sobrepase la barra sobre la cual se pende. Finalice extendiendo de nuevo los brazos.