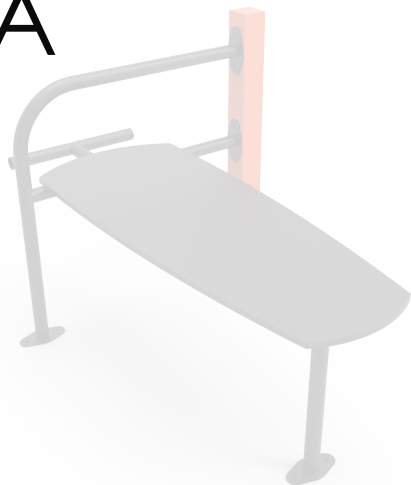


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC01

Banco abdominales

EN-UNE 16630



Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura

Altura libre de caída 0,5 m

Componentes de acero carbono

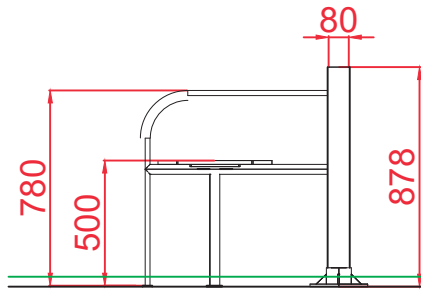
Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

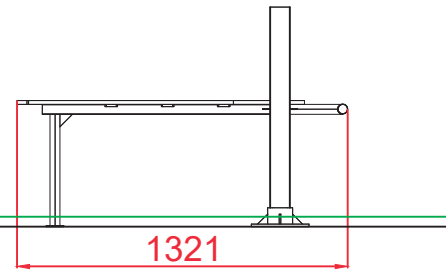
1 usuario



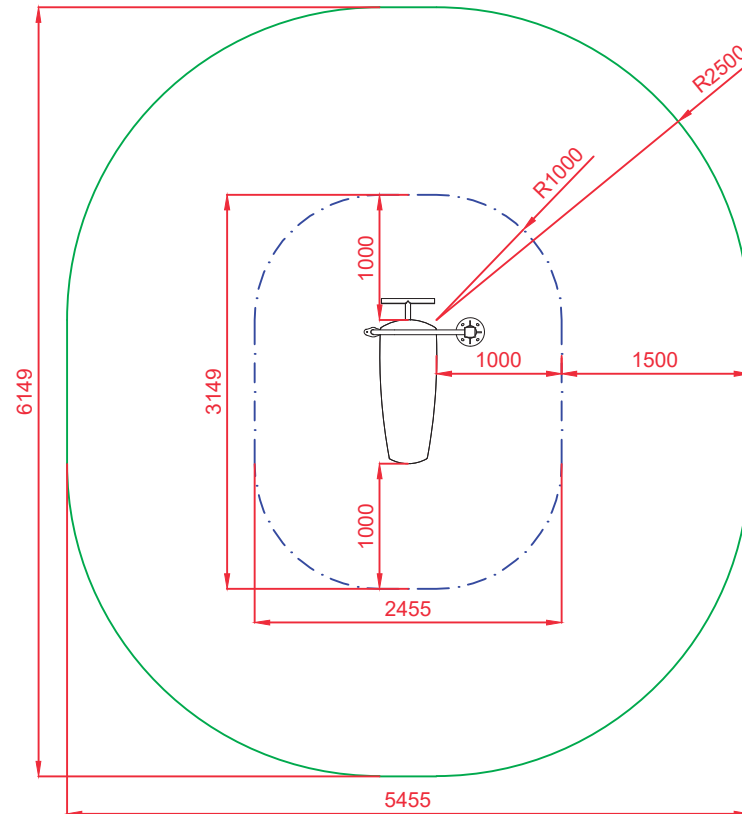
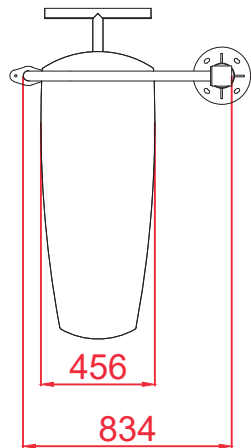
ALZADO



PERFIL



PLANTA

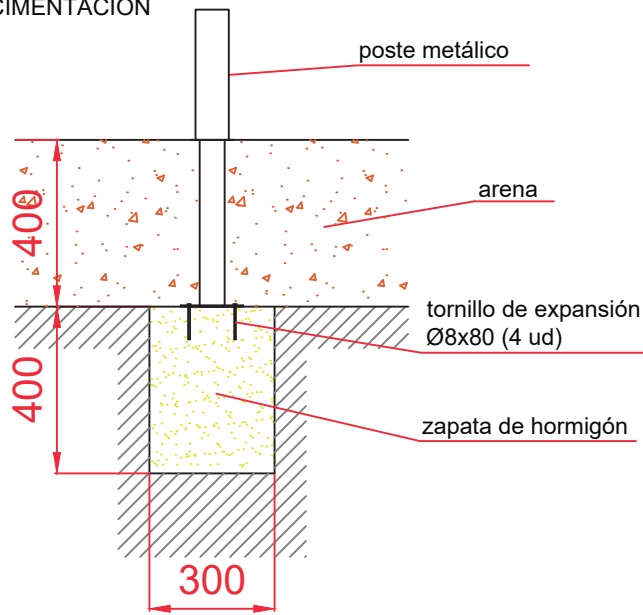


Área Movimiento: 28,18 m²
 Área Ejercicio: 6,87 m²
 Escala 1:2

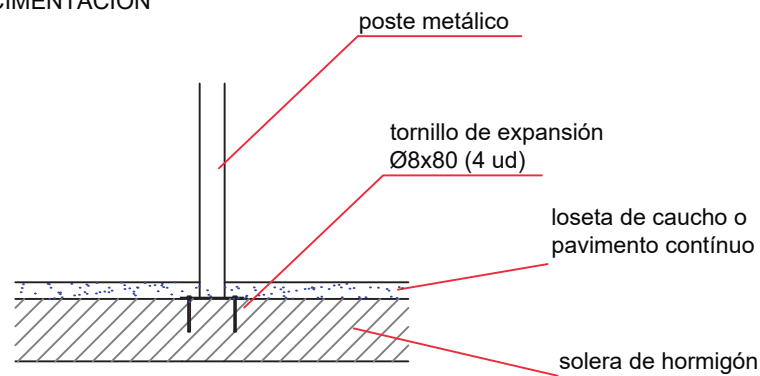
Dibujado		PLANO 1		Ref: MC01
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción:			Escala:	Hoja:
BANCO ABDOMINALES				2/5
			Fecha:	05/07/2019

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

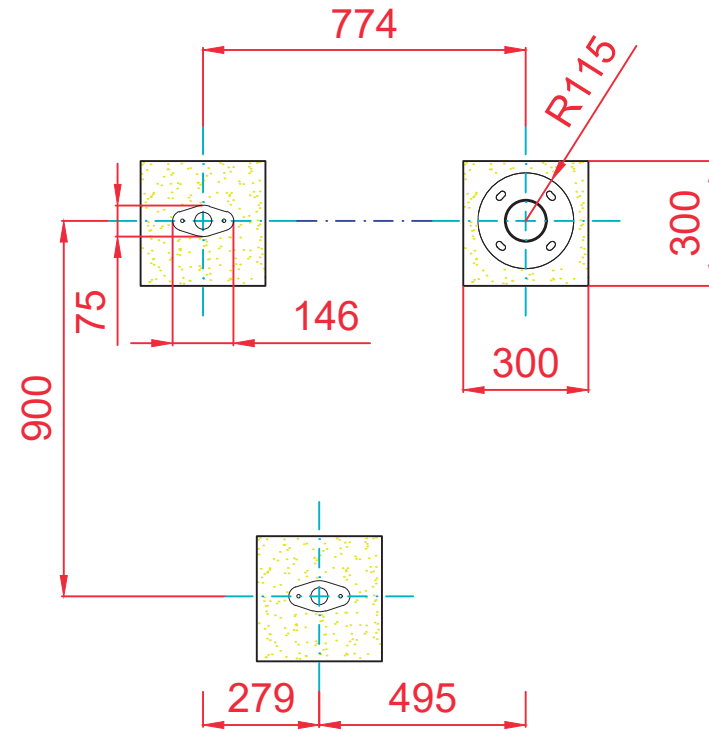


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



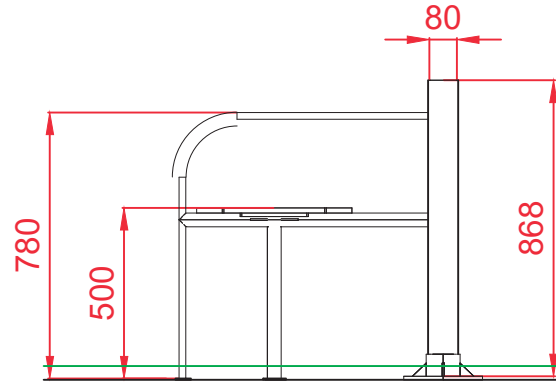
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

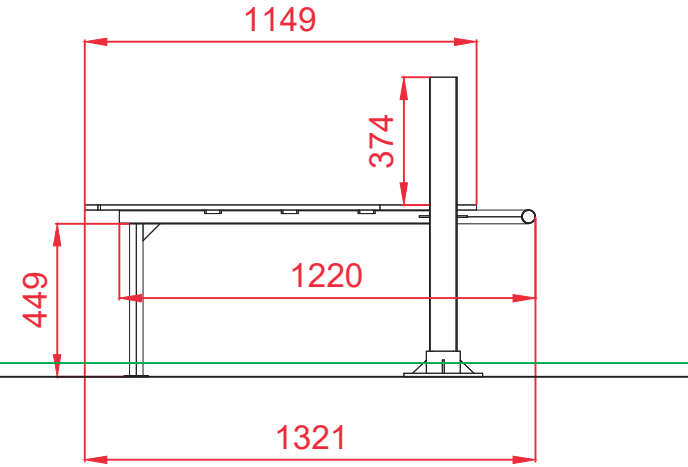


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC01
Revisado				
Aprobado				
Descripción: BANCO ABDOMINALES			Escala:	Hoja: 3/5
			Fecha:	05/07/2019

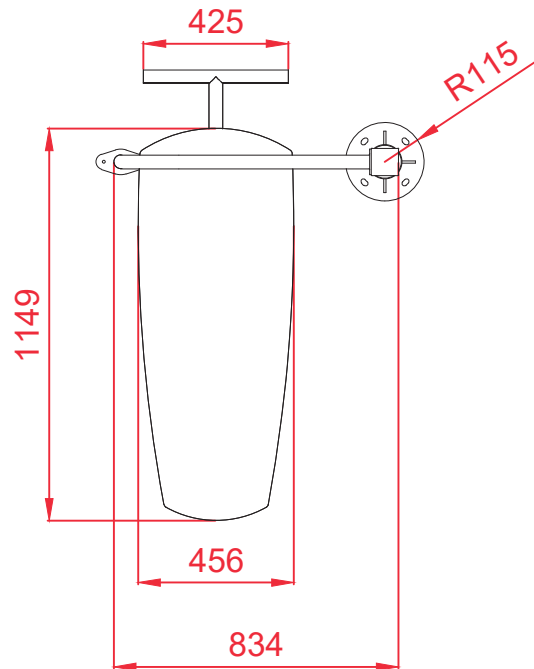
ALZADO



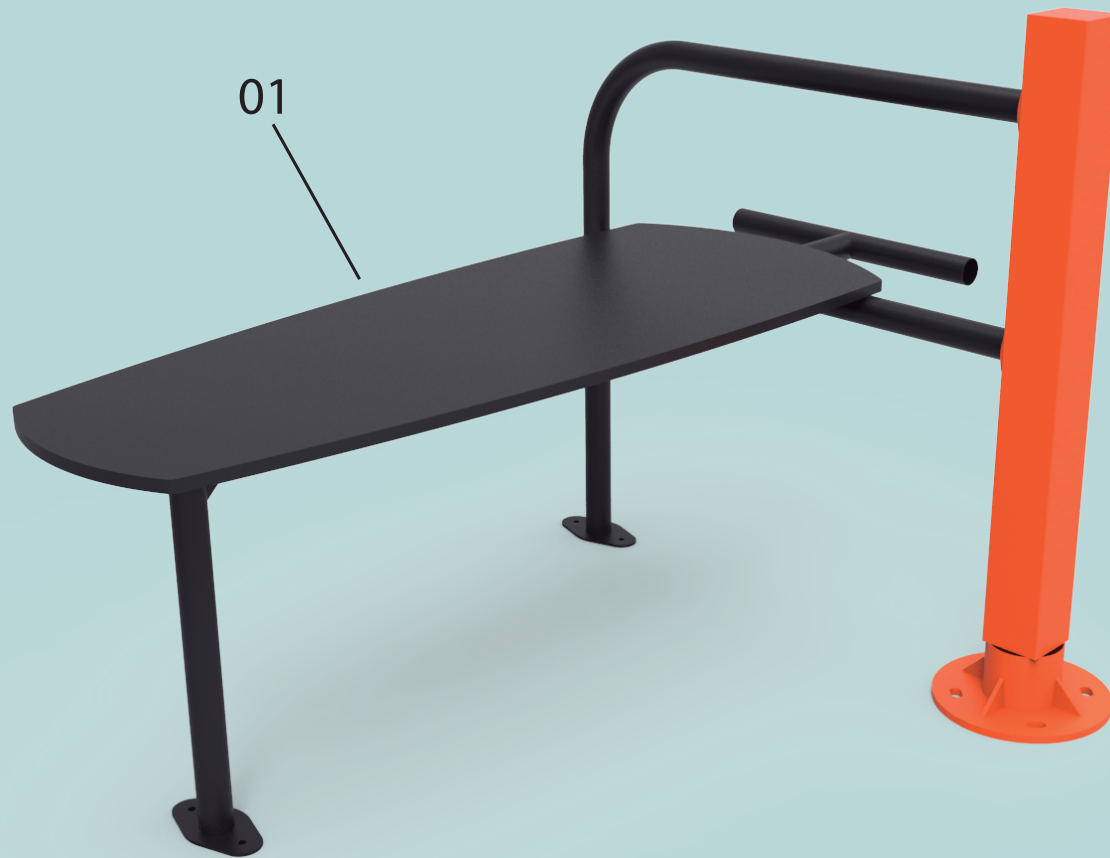
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref:	MC01
Revisado		VISTAS DE DETALLE			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BANCO ABDOMINALES				4/5	
			Fecha:	05/07/2019	



BANCO ABDOMINALES

01



FUNCIÓN: Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen.

USO: Tumbado boca arriba en ambas posiciones. En la primera, cogiendo la barra con las manos, las piernas extendidas o semiflexionadas y toda la espalda apoyada sobre el banco, elevar piernas y cadera. En la segunda, con las piernas flexionadas y los pies en los apoyos y las manos en la nuca, levantar el tronco hacia las rodillas.