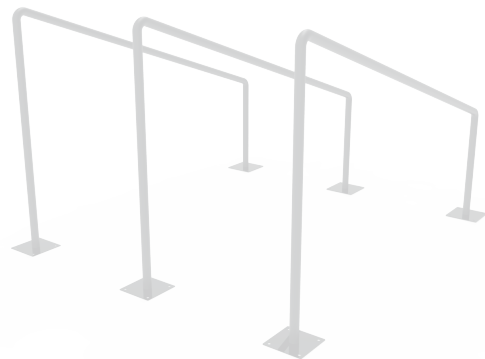


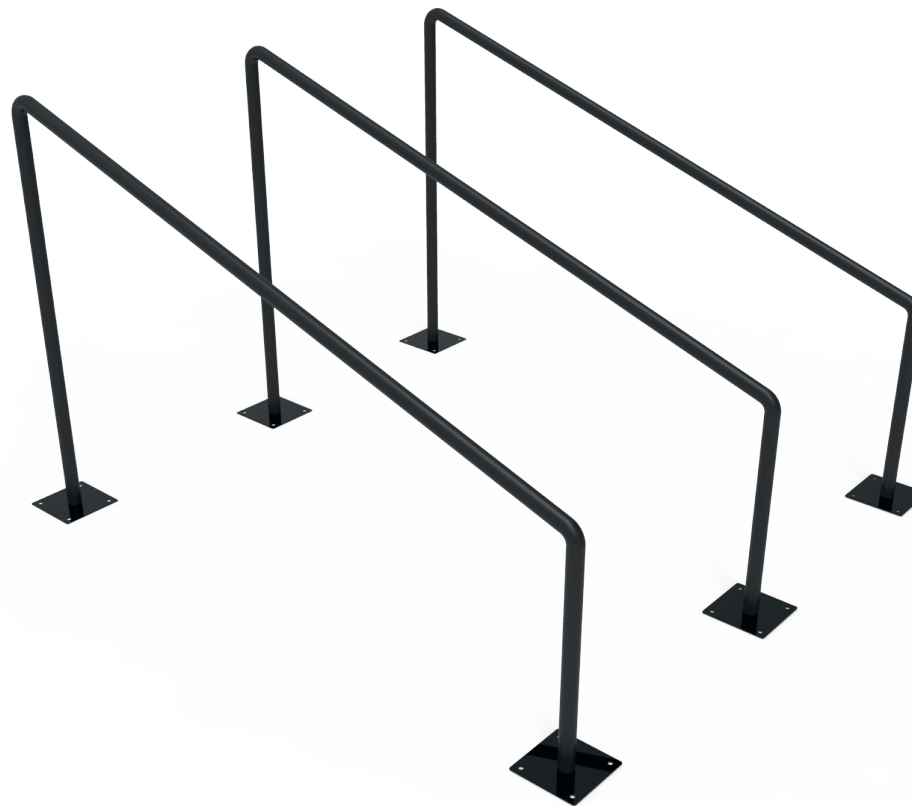
# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC11T

Barras Torcidas Triples

EN-UNE 16630



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

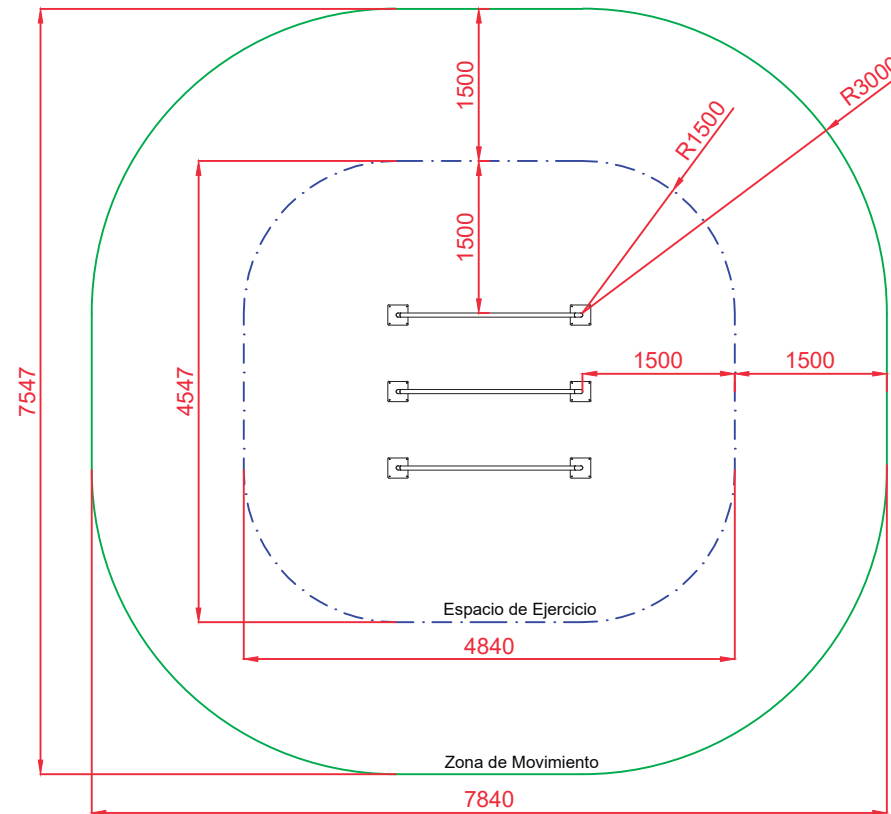
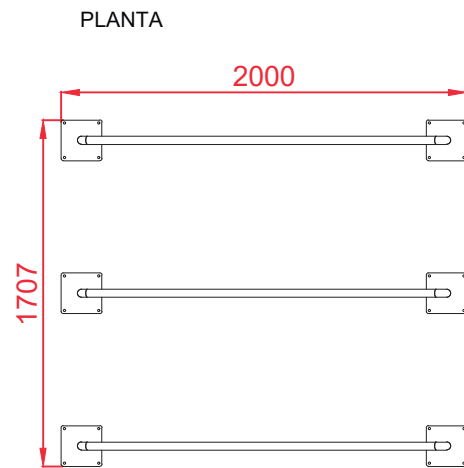
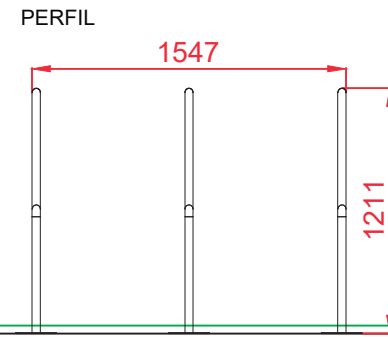
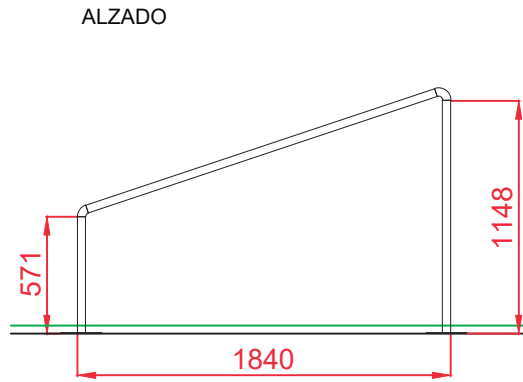
Altura libre de caída 1,20 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

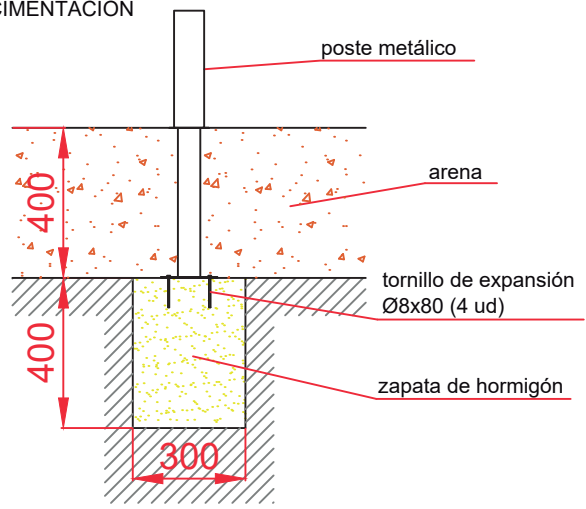


Área Movimiento: 51,44 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 20 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

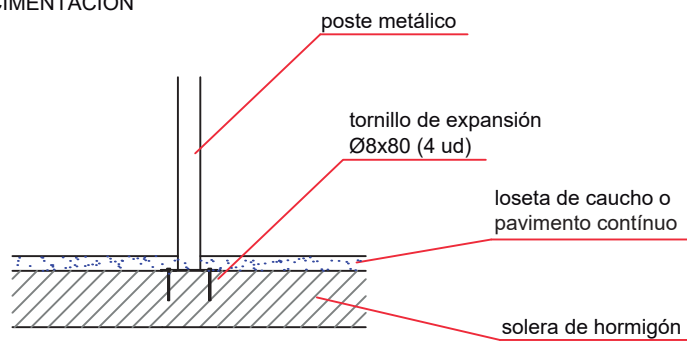
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC11T
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRAS TORCIDAS TRIPLES		Escala: Hoja: 2/5	
			Fecha: 10/07/2019	

# DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

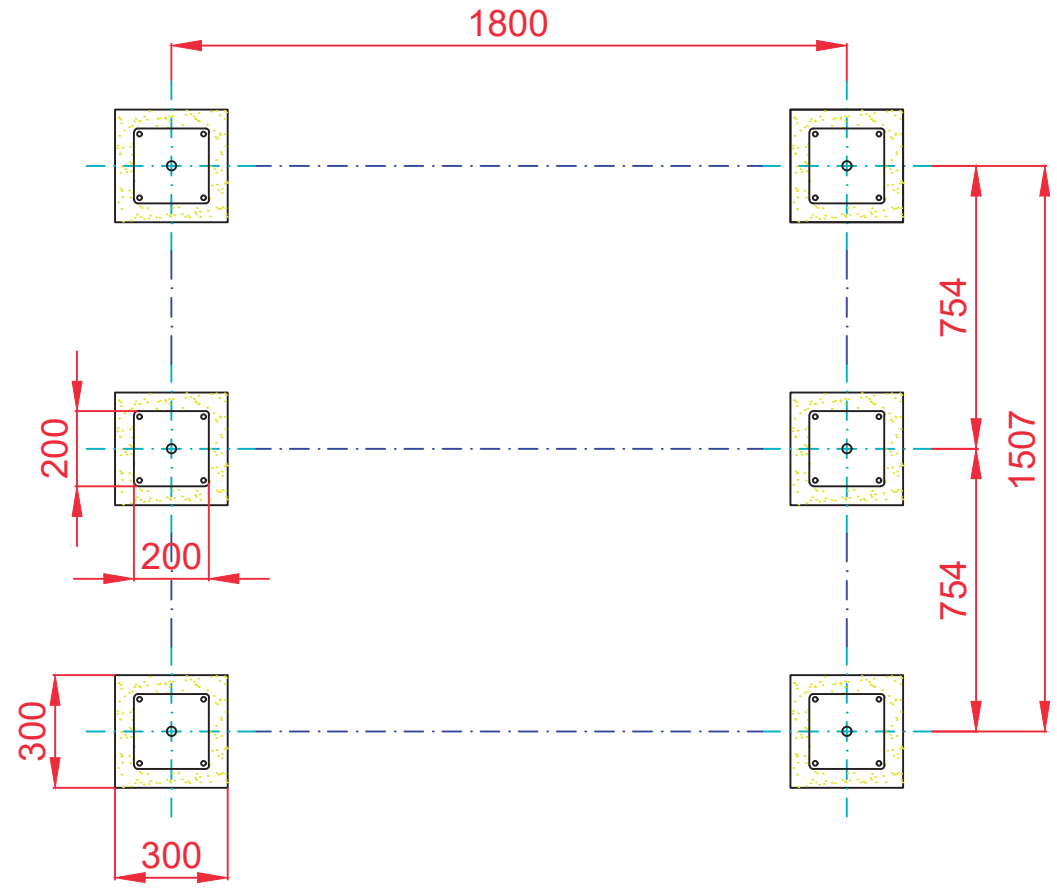


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



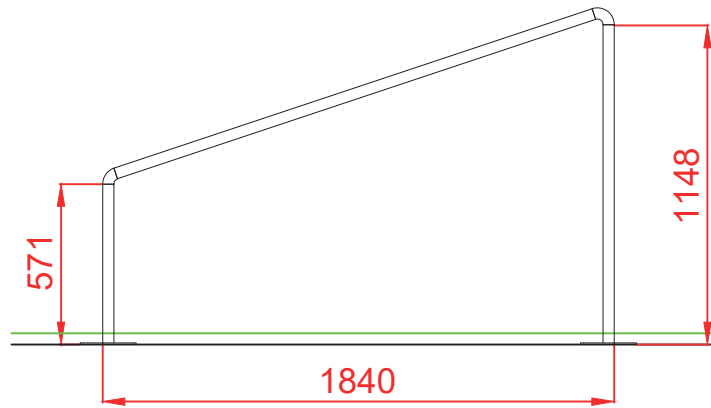
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

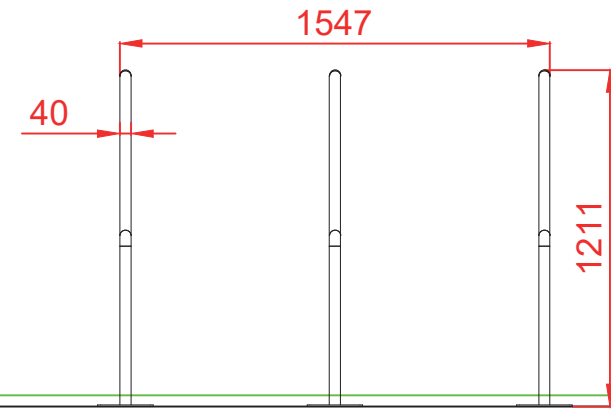


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC11T
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS TORCIDAS TRIPLES			3/5	
		Fecha:		10/07/2019

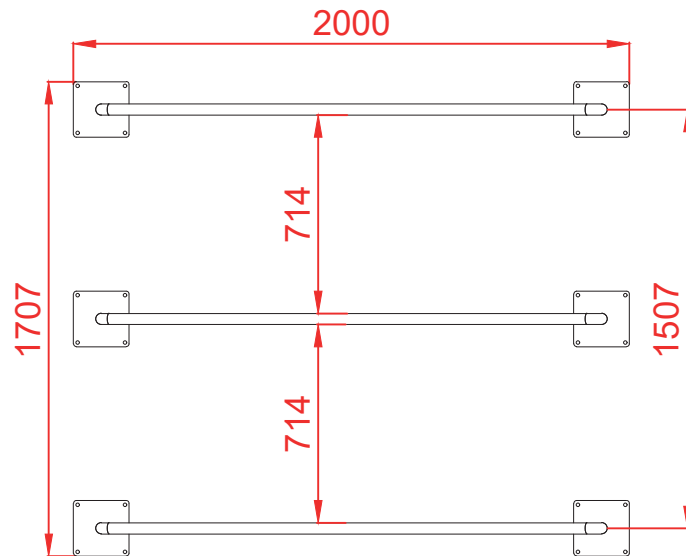
ALZADO



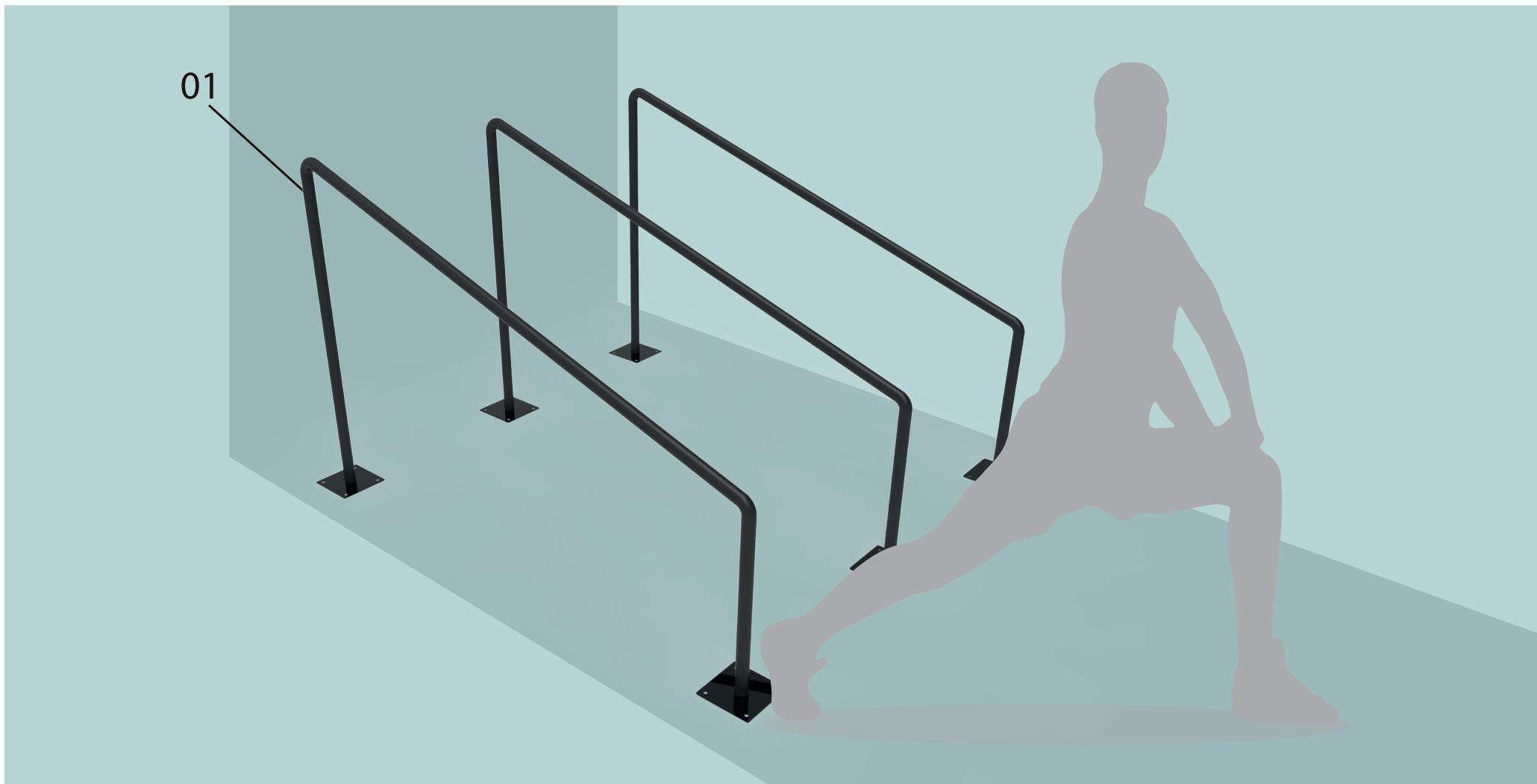
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE	Ref:	MC11T
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		BARRAS TORCIDAS TRIPLES	Escala:	Hoja: 4/5
			Fecha:	10/07/2019



#### BARRAS TORCIDAS

01



**FUNCIÓN:** Ejercicios de fondo, de abdominales y flexiones.

**USO:** Para el primer ejercicio, mantenerse boca abajo, con los pies en el suelo y apoyando las manos en las barras, realizar flexión y extensión de los brazos. En el segundo ejercicio, realizar flexión y extensión de los brazos, con el cuerpo elevado y suspendido del suelo. Posibles combinaciones con la tercera barra.