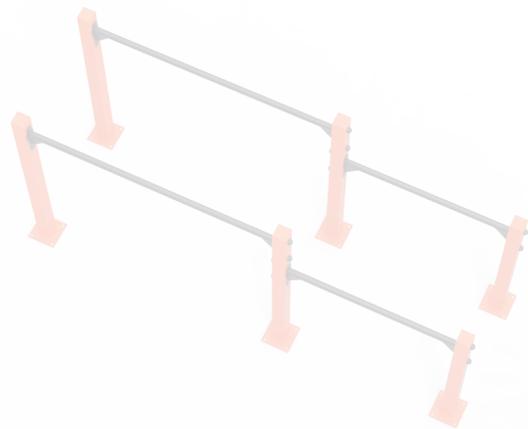


# DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC13

Barras Progresivas 2

EN-UNE 16630



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

Altura libre de caída 1,20 m

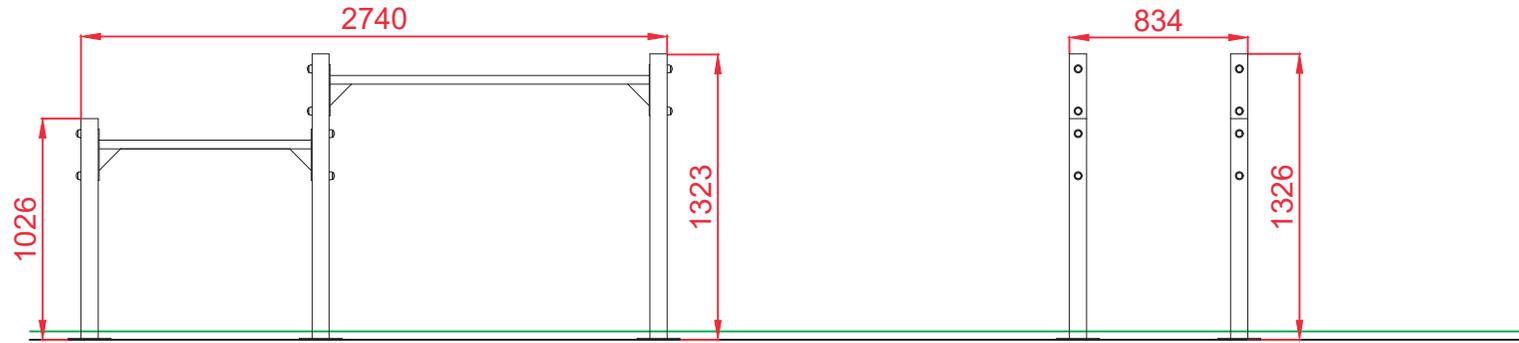
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

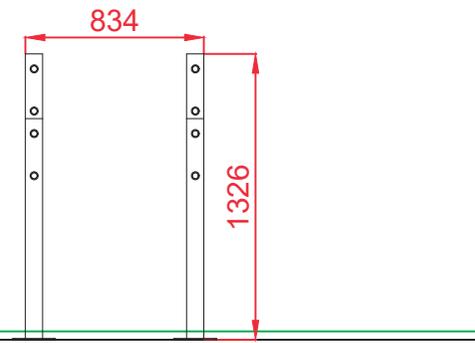
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

1 usuario

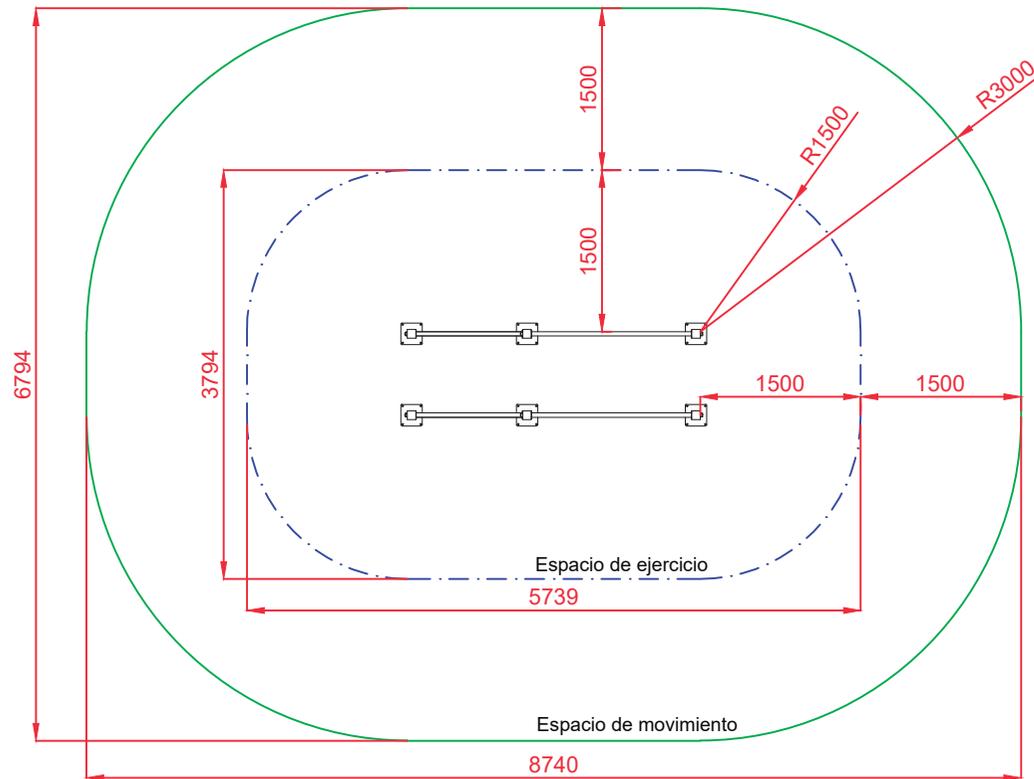
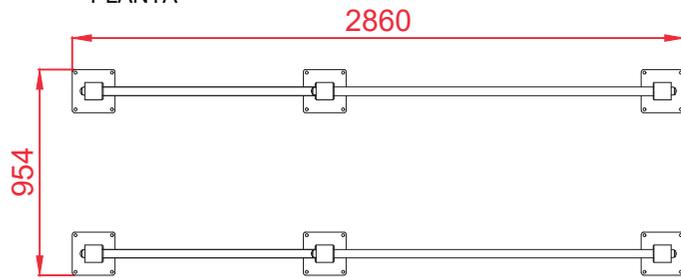
ALZADO



PERFIL



PLANTA

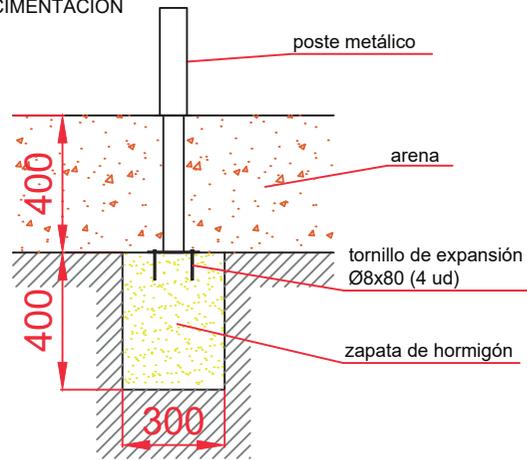


Área Movimiento: 51,65 m<sup>2</sup>  
 Área Ejercicio: 19,84 m<sup>2</sup>  
 Escala 1:2

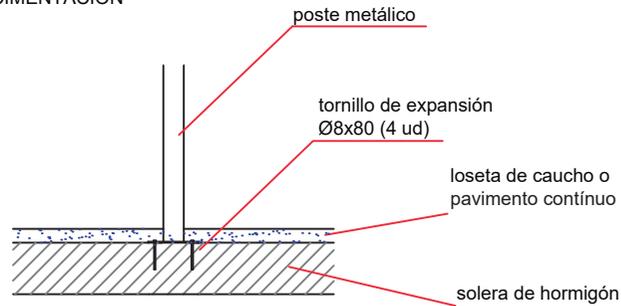
Dibujado		PLANO 1		Ref:	MC13
Revisado		VISTAS GENERALES			
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS 2				2/5	
			Fecha:	11/07/2019	

DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA

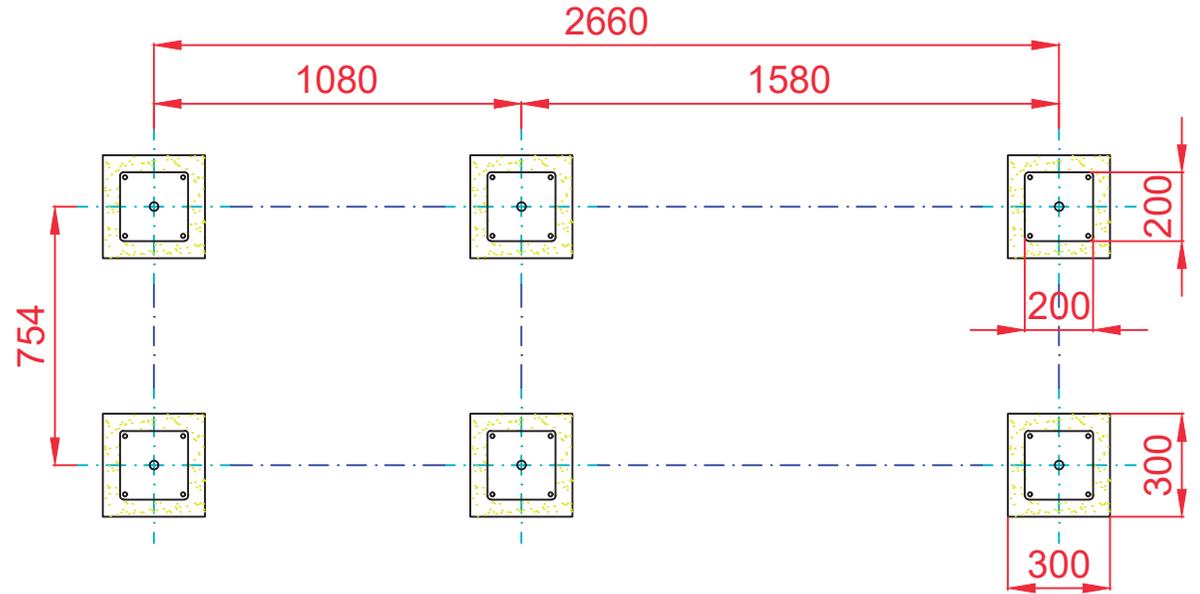


ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



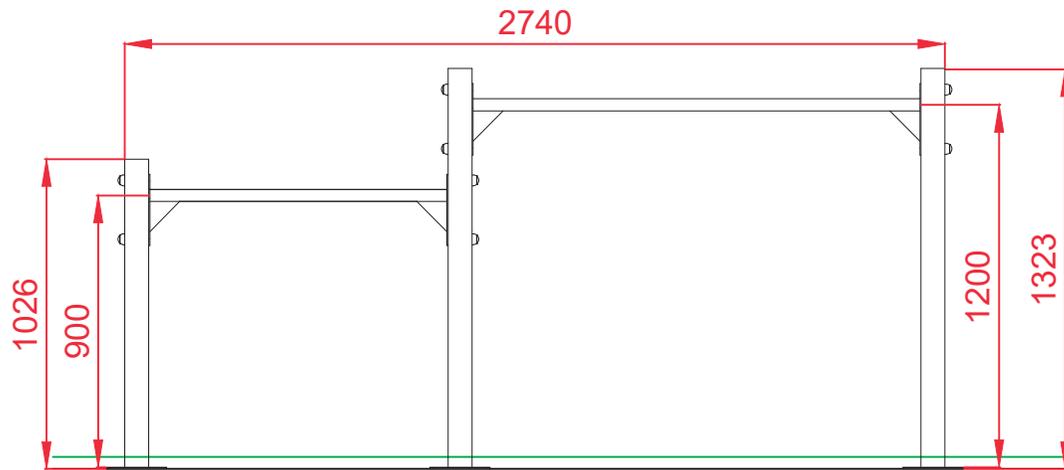
DETALLE DE ANCLAJE

PLANTA

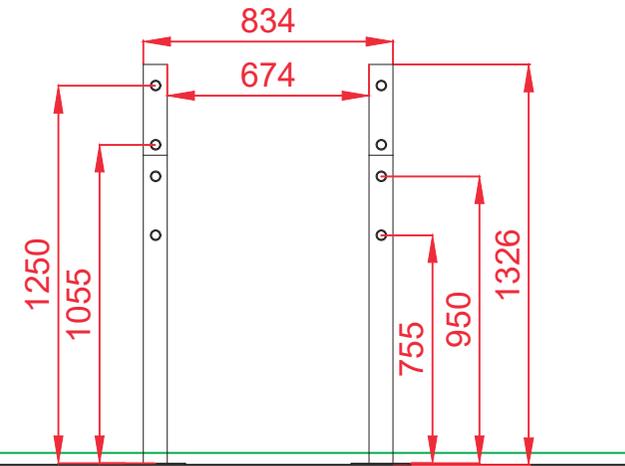


Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC13
Revisado				
Aprobado				
Descripción:			Escala:	Hoja: 3/5
BARRAS PROGRESIVAS 2			Fecha: 11/07/2019	

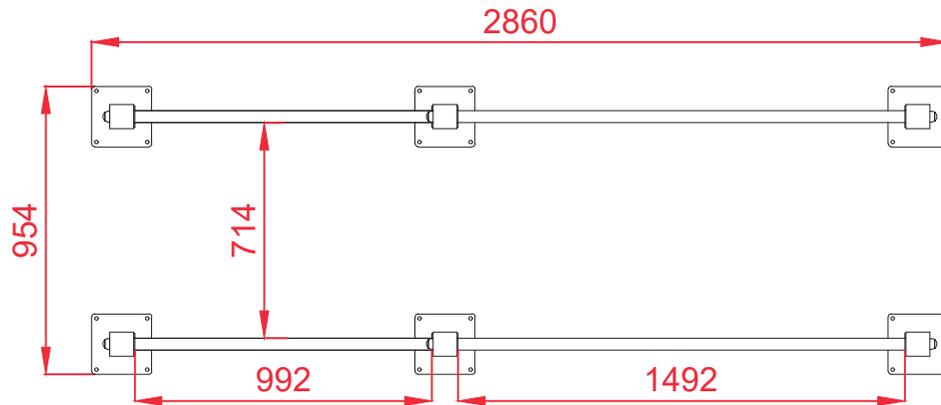
ALZADO



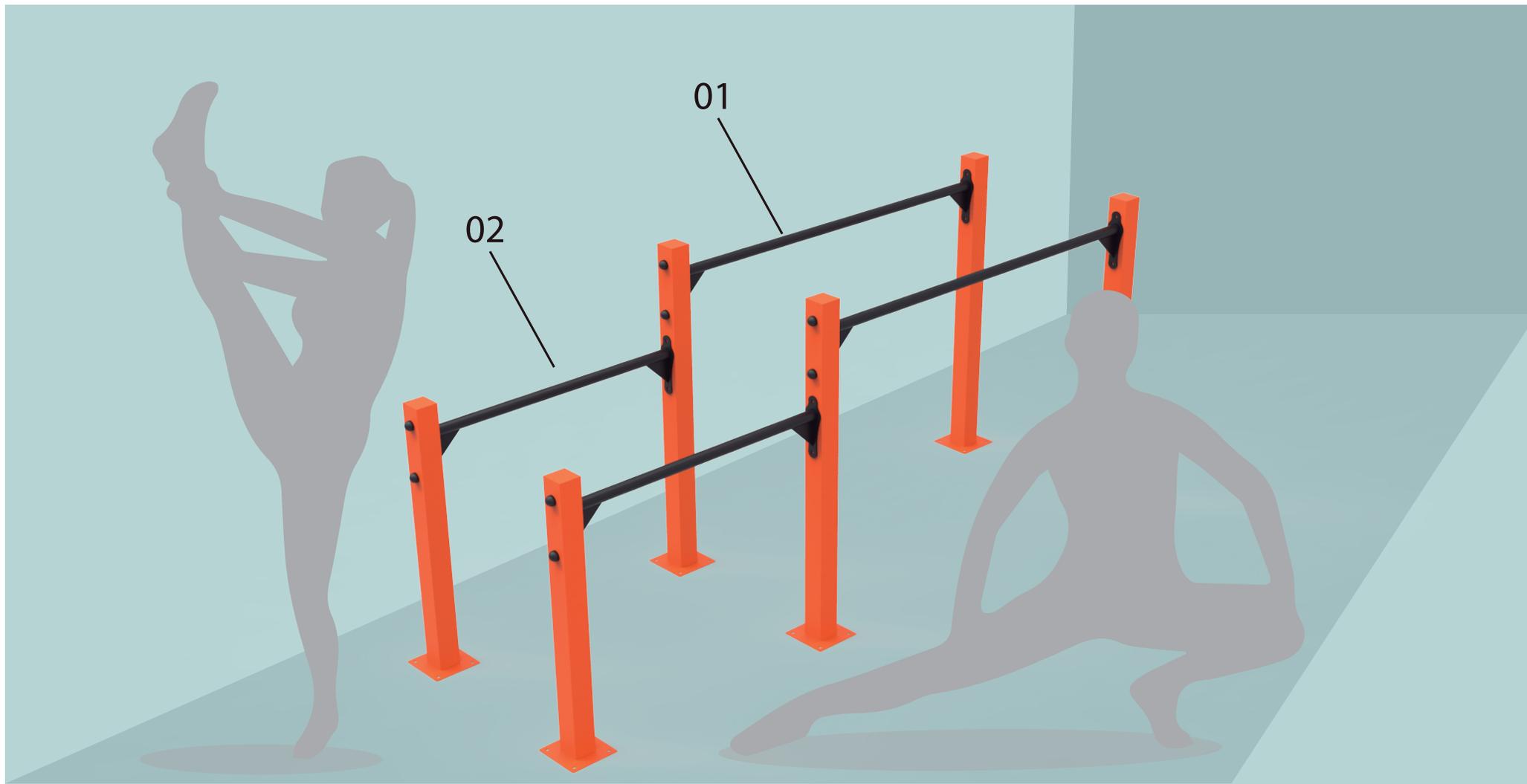
PERFIL



PLANTA



Dibujado		PLANO 3		Ref: MC13
Revisado		VISTAS DE DETALLE		
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS 2			4/5	
		Fecha: 11/07/2019		



**BARRAS PARALELAS**

**01**



**FUNCIÓN:** Ejercicios de equilibrio y tonificación trabajando la musculatura de la parte superior del cuerpo, principalmente tronco, zona pectoral, espalda y brazos.

**USO:** Con las manos apoyadas sobre las barras, con el cuerpo elevado y suspendido sobre el suelo, realizar flexión y extensión de los brazos, sin sobrepasar 90° de flexión de los codos.

**BARRA SIMPLE**

**02**



**FUNCIÓN:** Ejercicios para fortalecer los músculos de los brazos y pecho, principalmente.

**USO:** Con los brazos estirados, y las manos agarrando la barra a la altura del pecho, elevar el tronco, manteniendo los pies en el suelo. Flexionar los codos hasta que el pecho toque la barra o los codos alcancen la flexión de 90°.