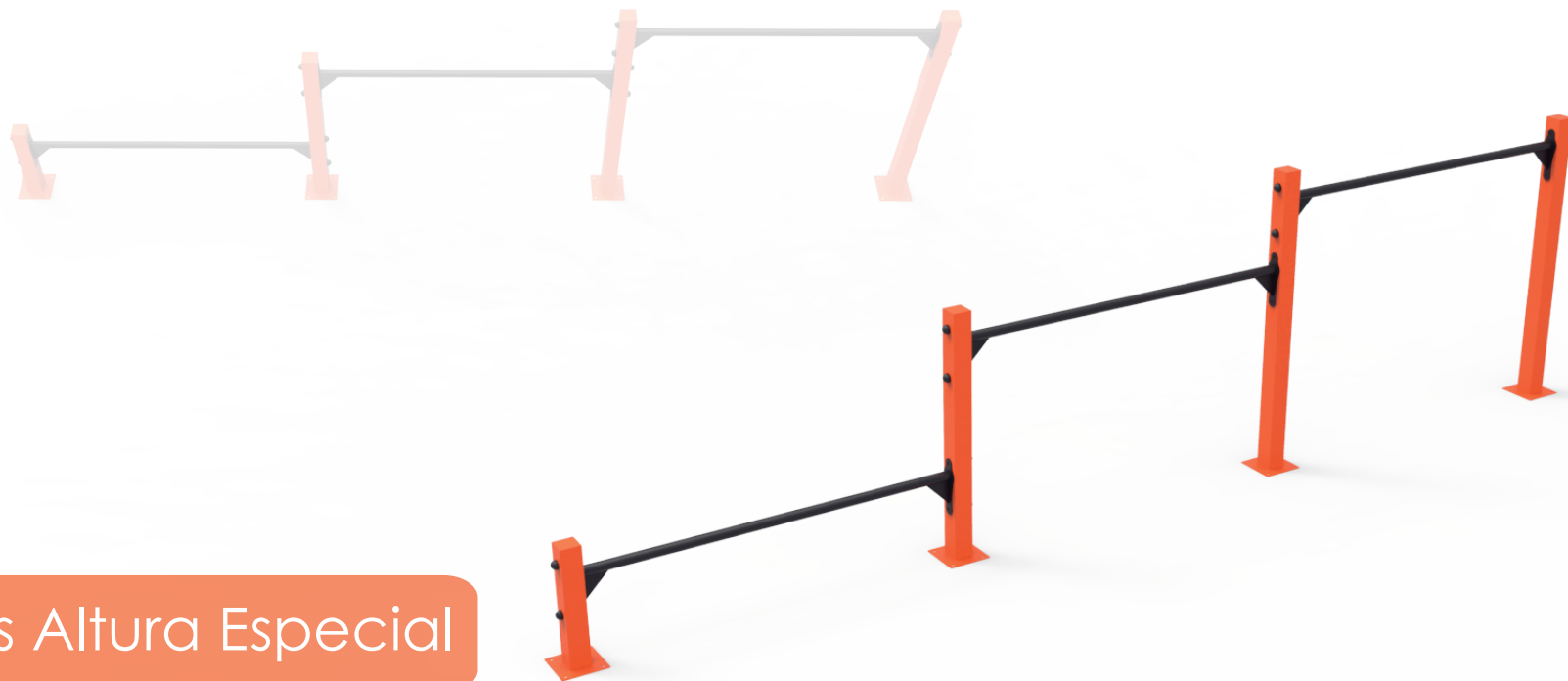


DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



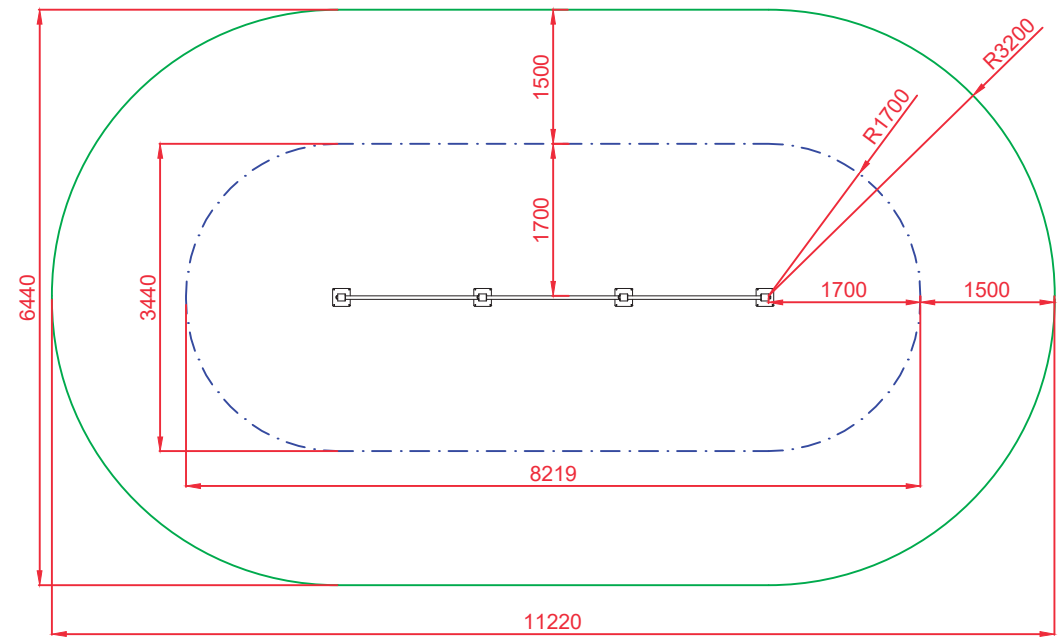
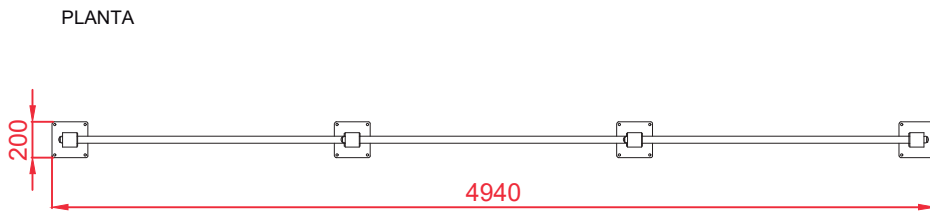
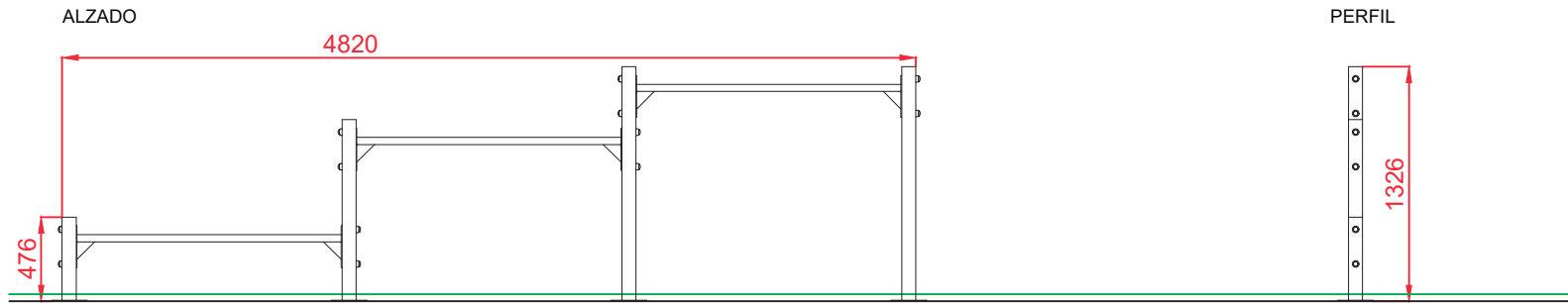
Ref.: MC17

Barras Progresivas Altura Especial

EN-UNE 16630



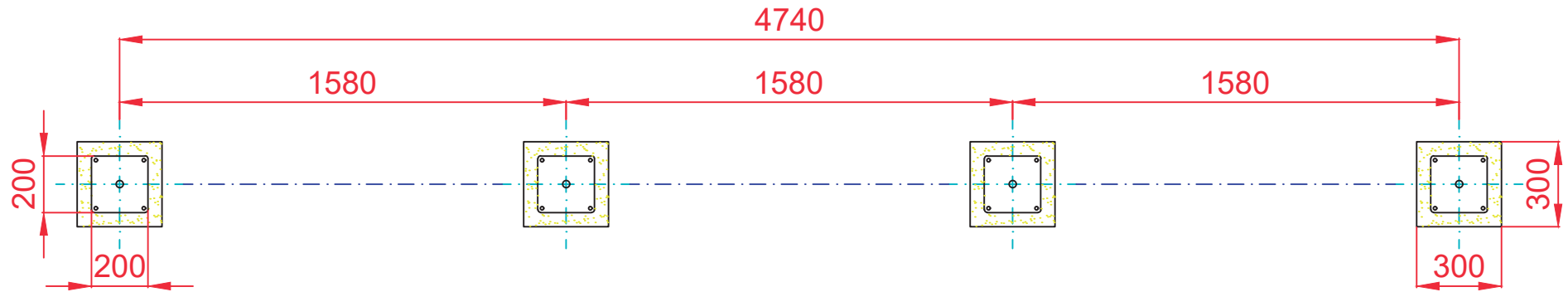
Edad recomendada jóvenes y adultos
que midan más de 1,40 m de estatura
Altura libre de caída 1,20 m
Componentes de acero carbono
Tratamiento galvanizado y pintado al horno
Tornillería protegida con tapones de polipropileno
3 usuarios, 1 por ejercicio



Área Movimiento: 63,47 m²
 Área Ejercicio: 25,80 m²
 Escala 1:2

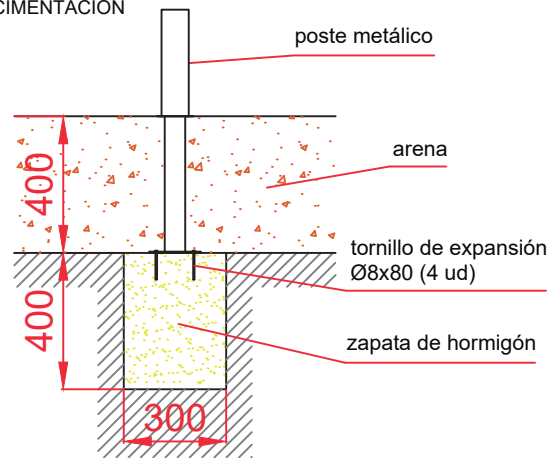
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref:	MC17
Revisado					
Aprobado					
Descripción:			Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS ALTURA ESPECIAL				2/5	
			Fecha:	12/07/2019	

PLANTA

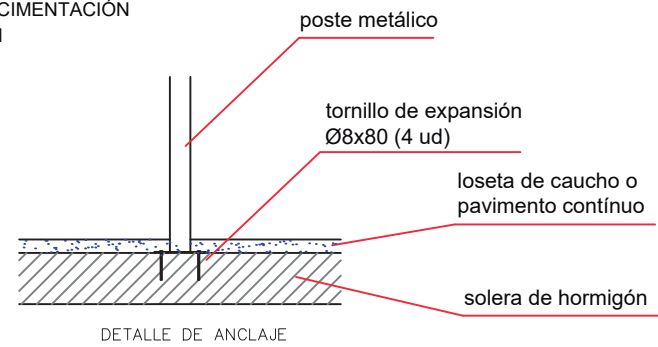


DETALLES CIMENTACIÓN

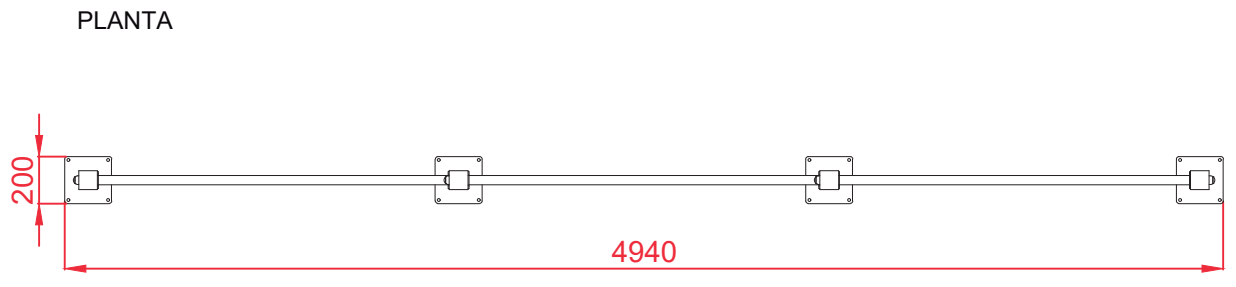
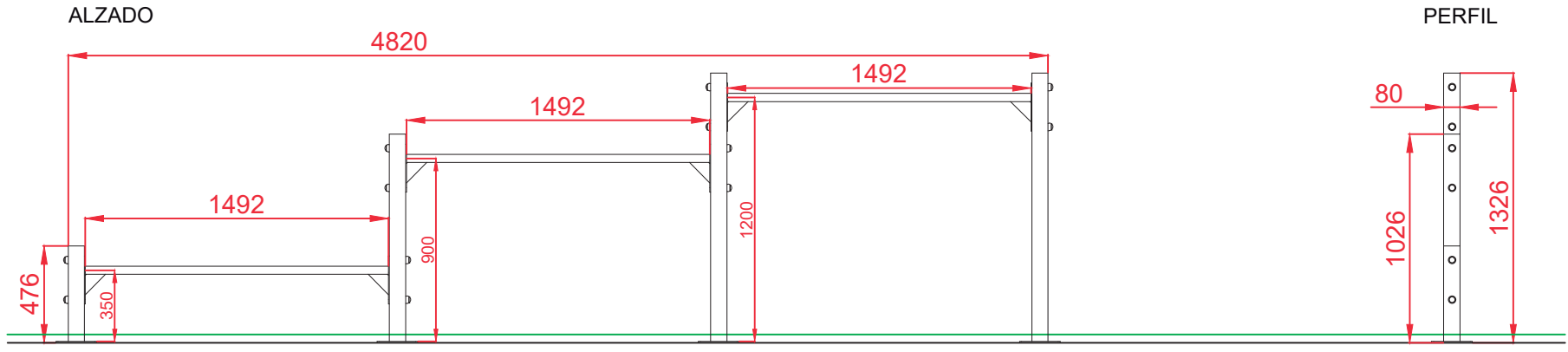
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



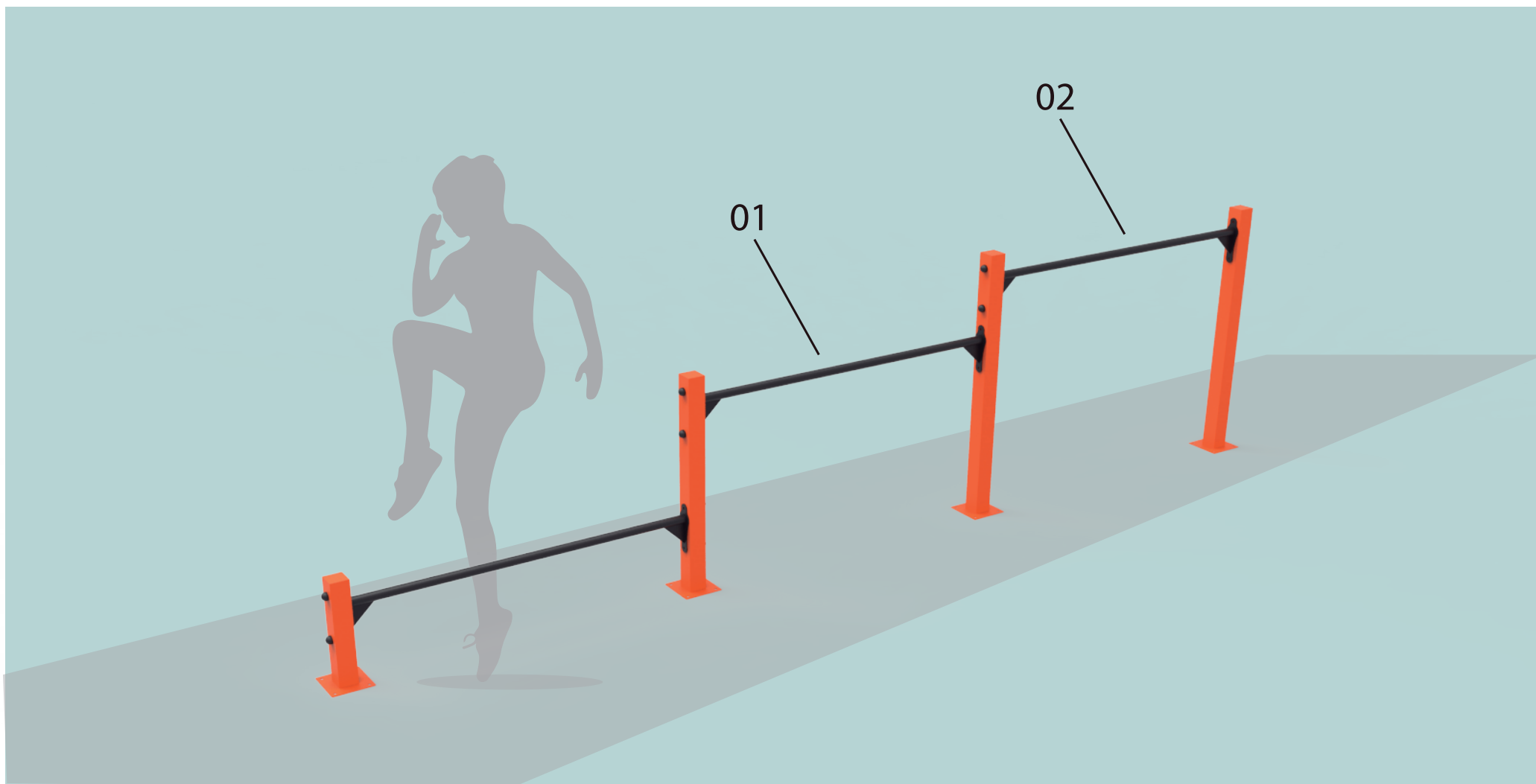
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC17
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS PROGRESIVAS ALTURA ESPECIAL		3/5		
		Fecha: 12/07/2019		



Dibujado		PLANO 3		Ref: MC17
Revisado		VISTAS DE DETALLE		
Aprobado				
Descripción:			Escala:	Hoja:
BARRAS PROGRESIVAS ALTURA ESPECIAL				4/5
			Fecha:	12/07/2019



BARRA SIMPLE

01



FUNCIÓN: Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del tren inferior.

USO: Iniciar el movimiento tomando impulso mediante flexión de rodilla para saltar la barra. Puede realizarse de frente o en paralelo.

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°.