

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA



Ref.: MC18

Barras Dominadas 3 Alturas,
Abdominales y Bandera

EN-UNE 16630



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

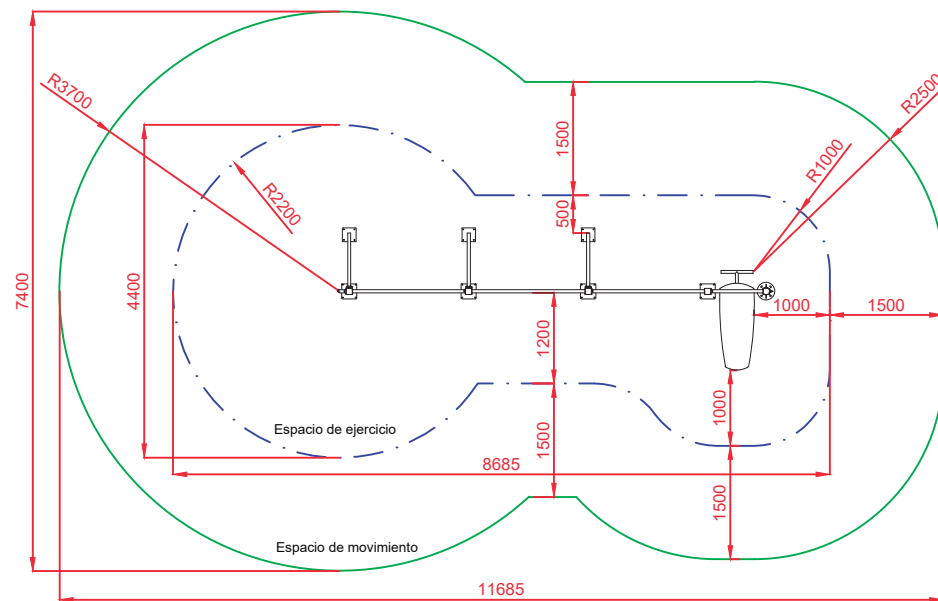
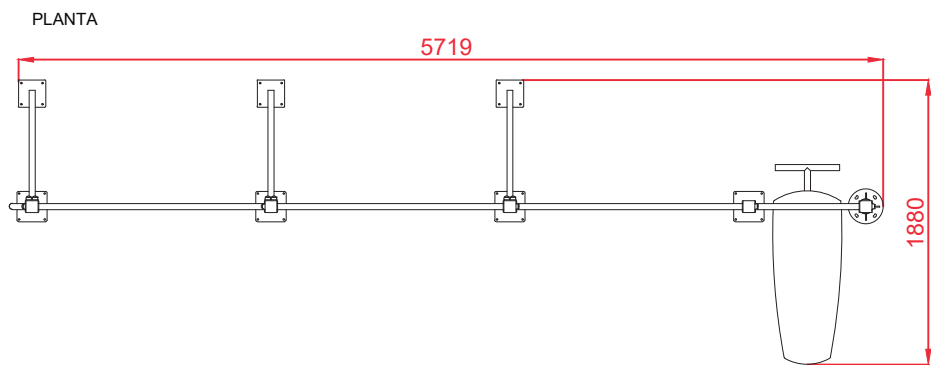
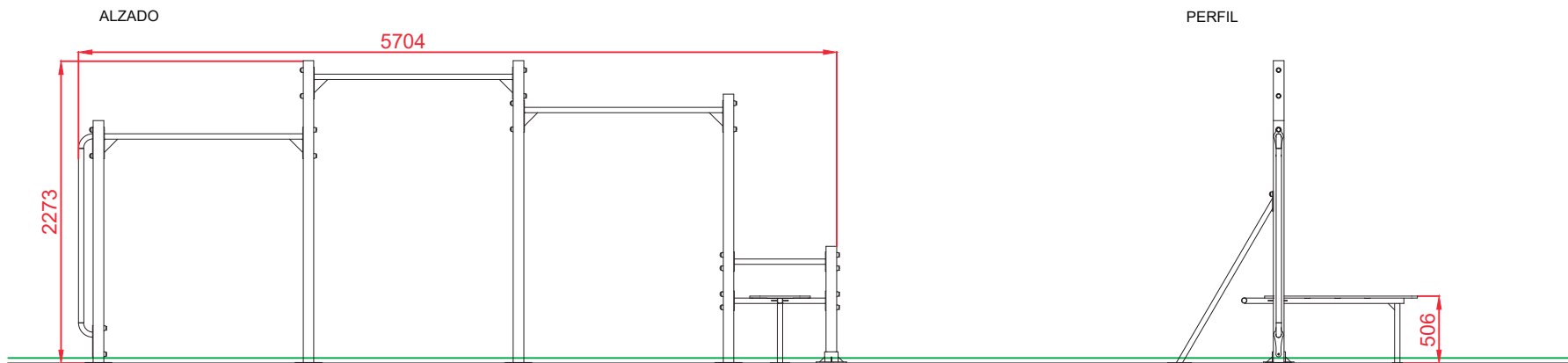
Altura libre de caída 1,15 m

Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

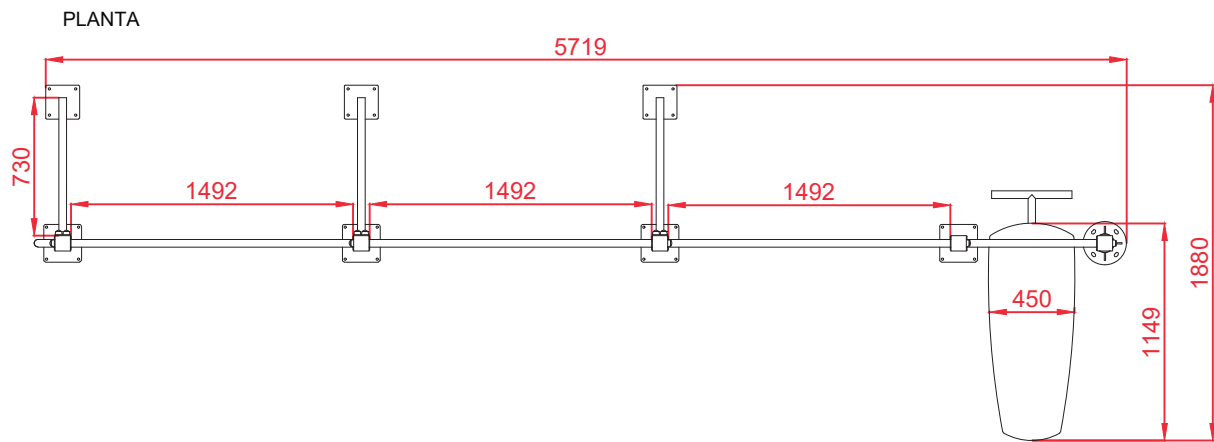
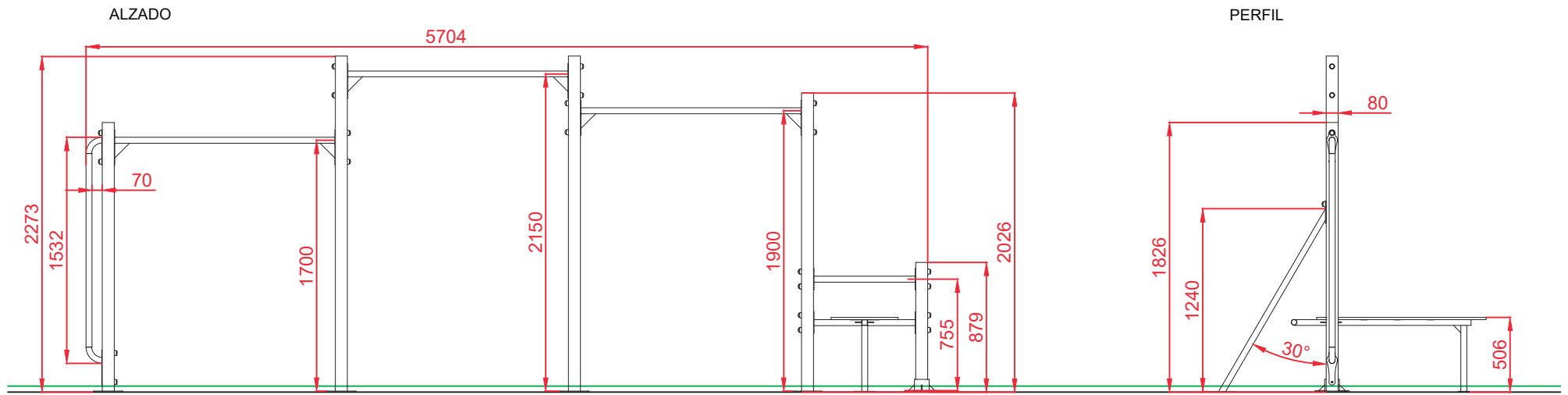
Tornillería protegida con tapones de polipropileno

5 usuarios, 1 por estación

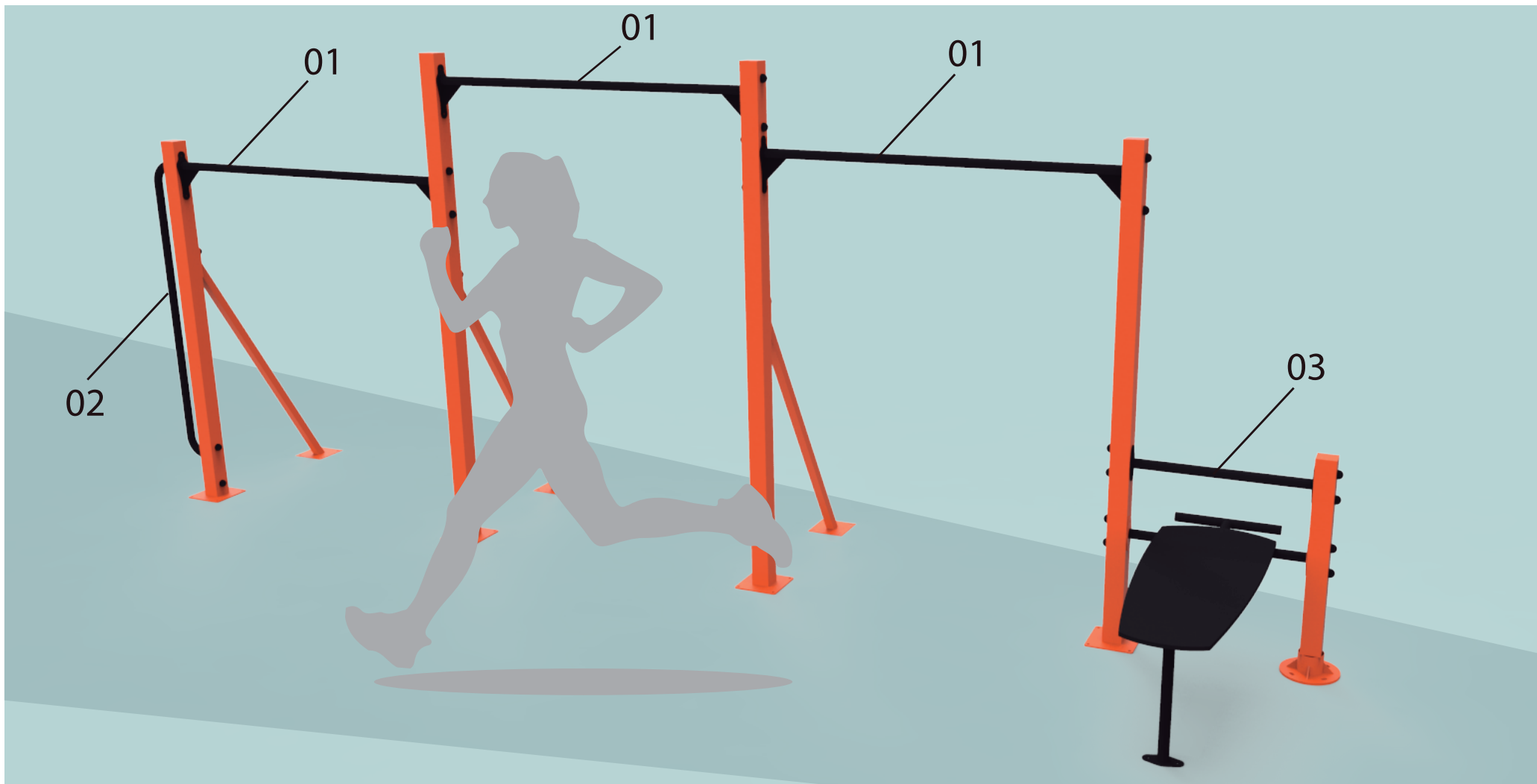


Área Movimiento: 69,43 m²
 Área Ejercicio: 27,65 m²
 Escala 1:2

Dibujado		PLANO 1		Ref: MC18
Revisado		VISTAS GENERALES		
Aprobado				
Descripción:	BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS, ABDOMINALES Y BANDERA		Escala:	Hoja: 2/5
			Fecha:	12/07/2019



Dibujado		PLANO 3 VISTAS DE DETALLE		Ref: MC18
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS, ABDOMINALES Y BANDERA		Escala: Hoja: 4/5	
			Fecha: 12/07/2019	



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

BARRA VERTICAL

02



FUNCIÓN: Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.

USO: Coloque los brazos estirados, en una posición abierta, mientras empuja con el brazo que queda debajo tire con el que queda arriba, trasladando toda la fuerza a la zona abdominal y los oblicuos para mantenerse en una posición lo más horizontal posible.

BANCO ABDOMINALES

03



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.