

# 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

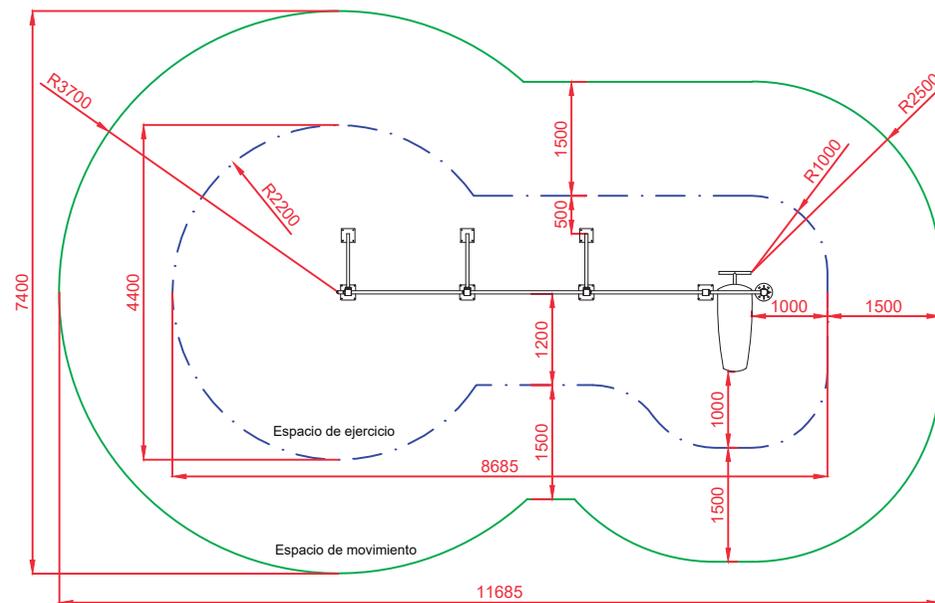
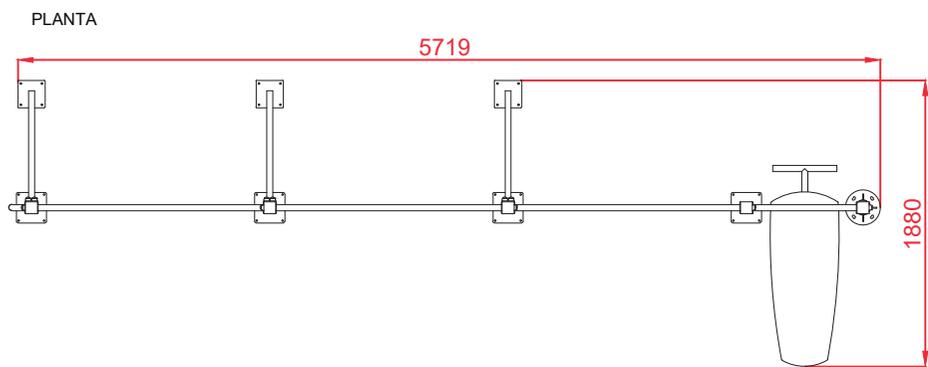
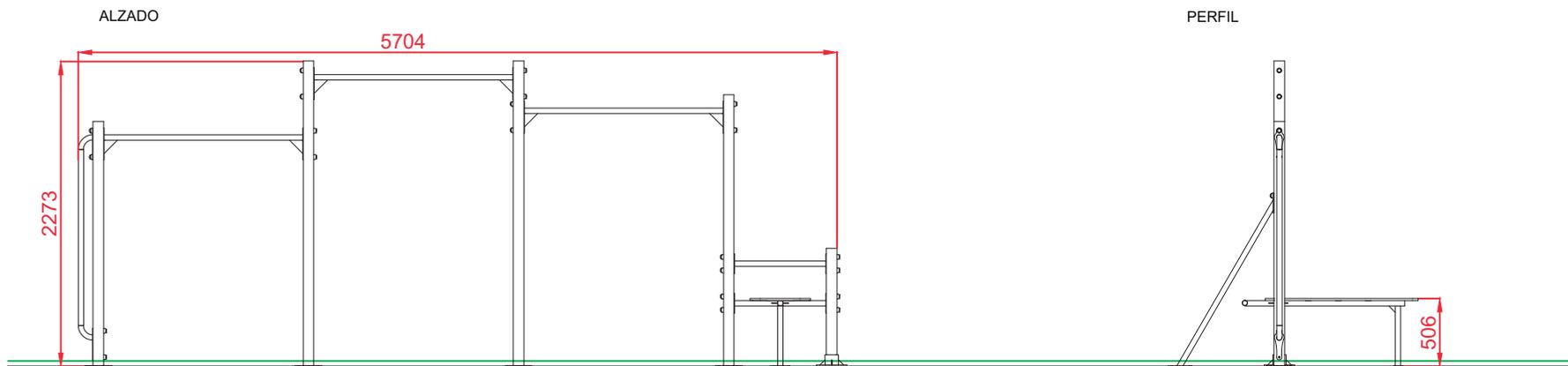
Componentes de acero carbono

Tratamiento galvanizado y pintado al horno

Tornillería protegida con tapones de polipropileno

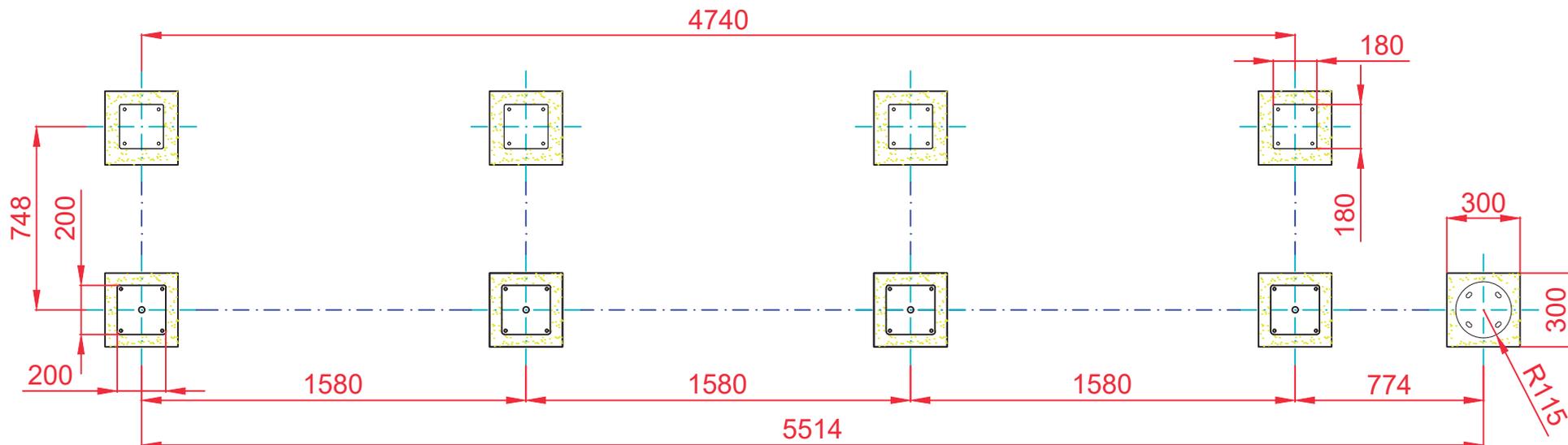
5 usuarios, 1 por estación





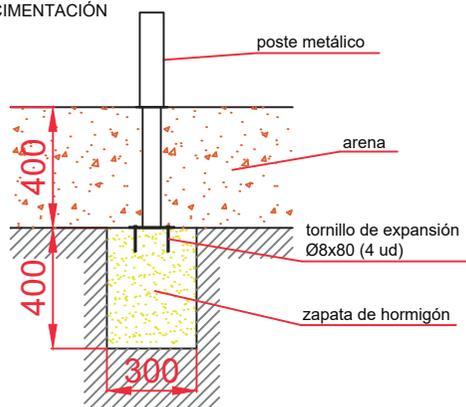
Dibujado		PLANO 1 VISTAS GENERALES		Ref: MC18
Revisado				
Aprobado				
Descripción:	BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS, ABDOMINALES Y BANDERA		Escala: Hoja: 2/5	
			Fecha: 12/07/2019	

PLANTA

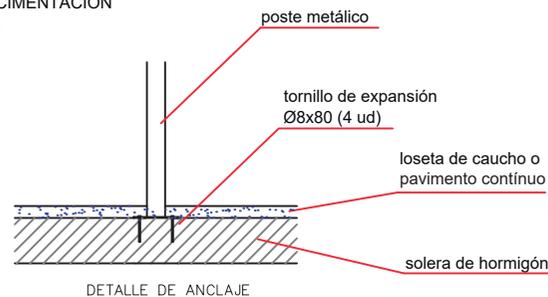


DETALLES CIMENTACIÓN

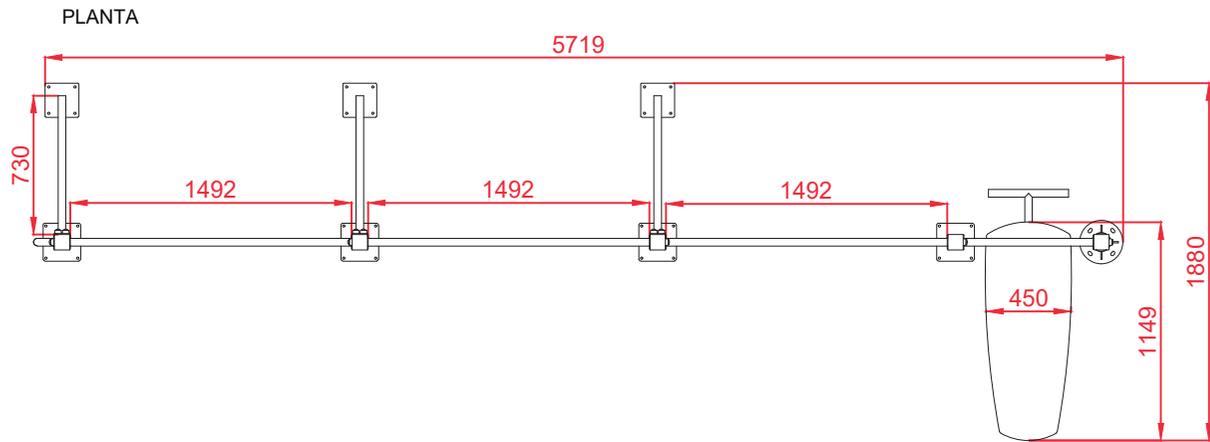
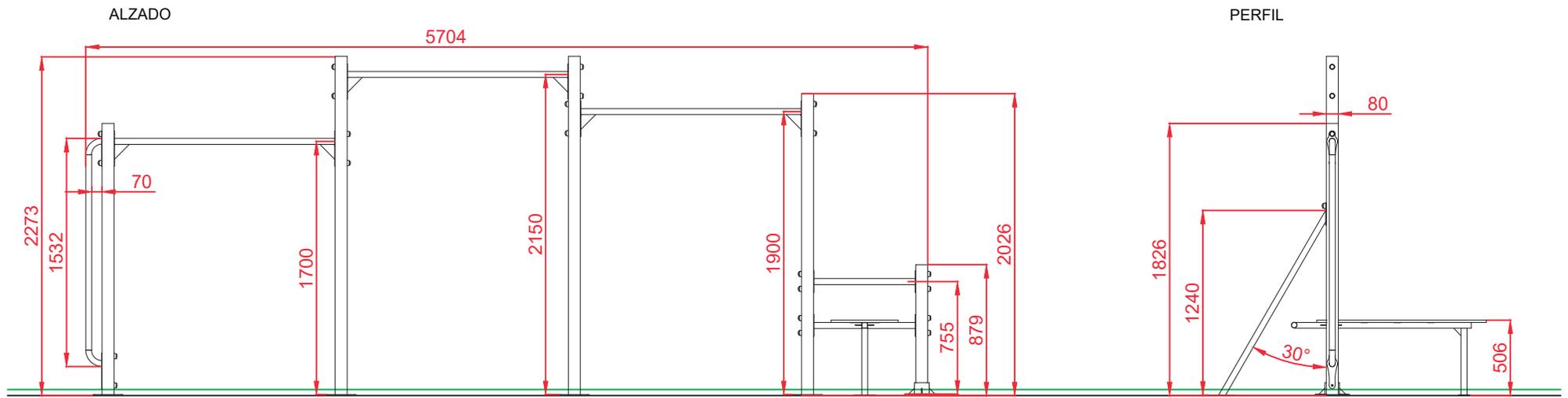
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



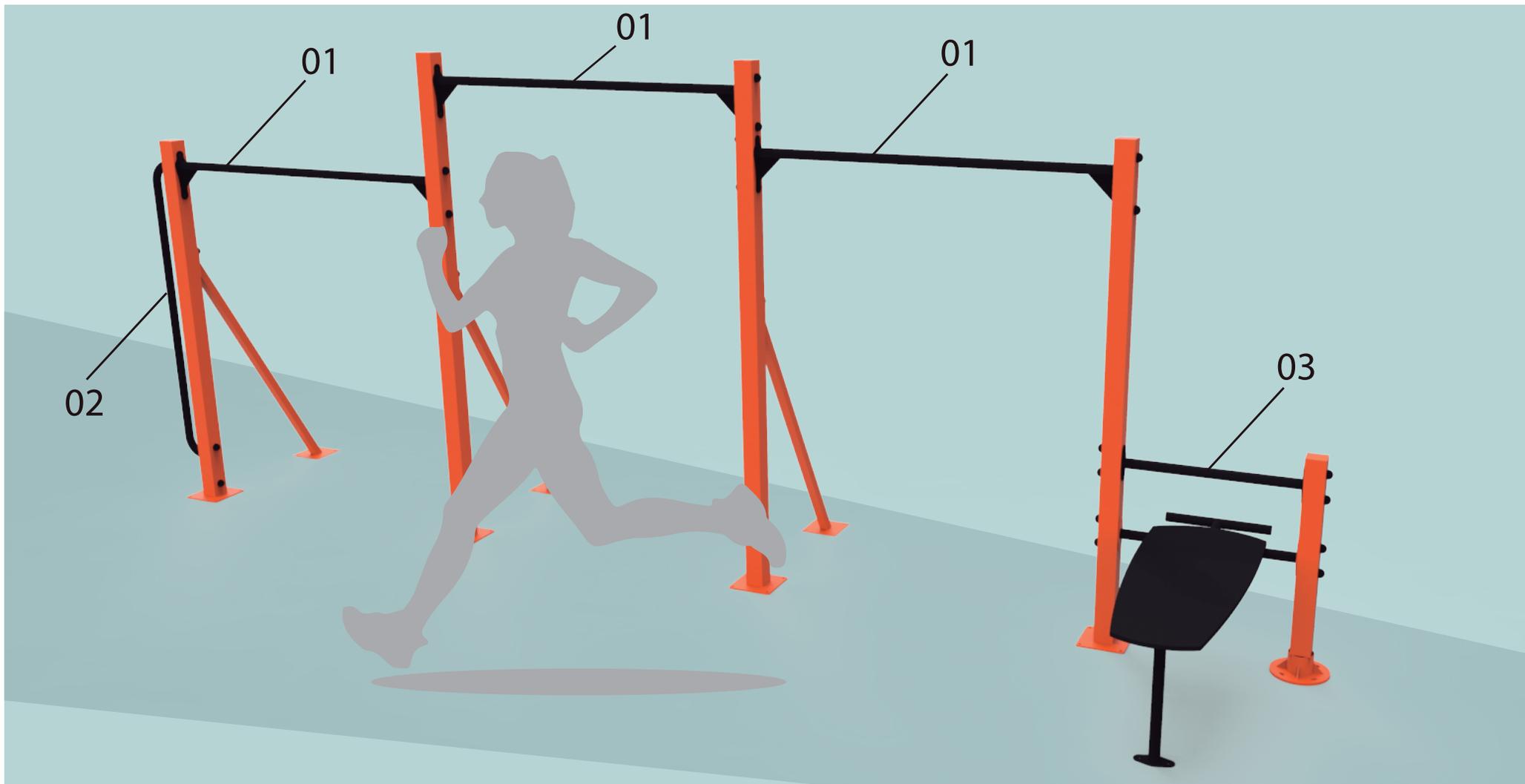
ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



Dibujado		PLANO 2 CIMENTACIÓN		Ref: MC18
Revisado				
Aprobado				
Descripción:		Escala:	Hoja:	
BARRAS DOMINADAS 3 ALTURAS, ABDOMINALES Y BANDERA			3/5	
		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.