



### ESPECIFICACIONES



324x249x296cm.



recomendada a jóvenes y  
adultos de + de 1,4m altura



1,31m



25,83m<sup>2</sup>

### DESCRIPCIÓN MATERIALES

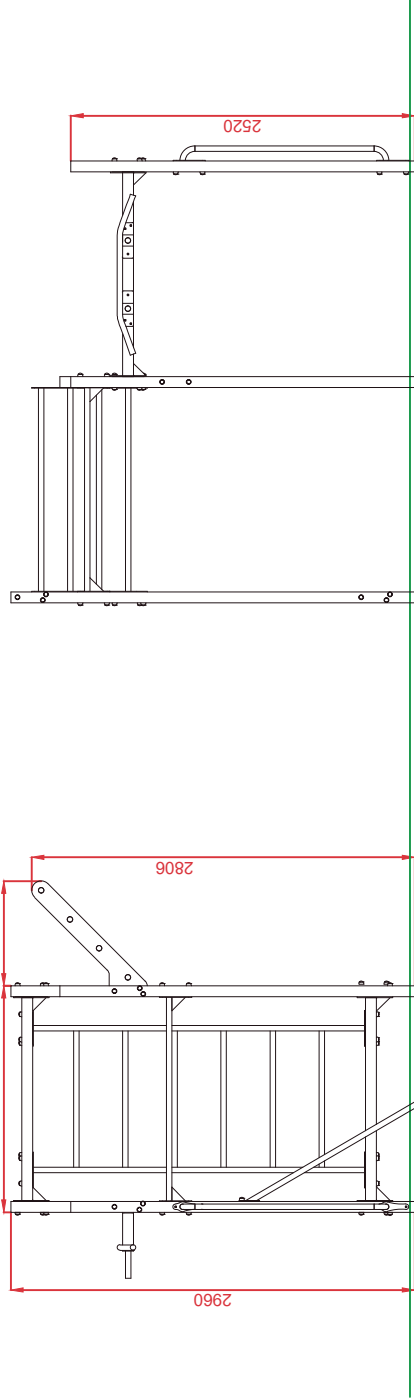
Estructura: galvanizada pintada al horno. Componentes de acero carbono.

Tornillería: de acero galvanizado y tapones protectores de nylon.

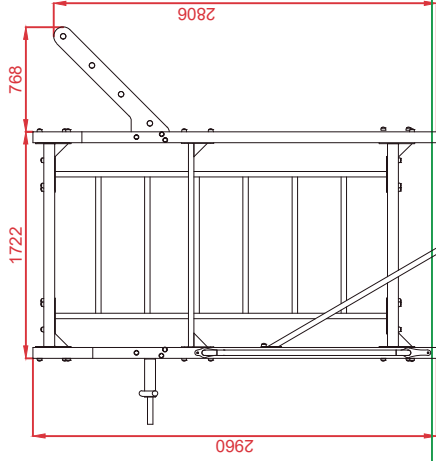
5 usuarios, 1 por estación.

Juego certificado según normativa EN-1176.

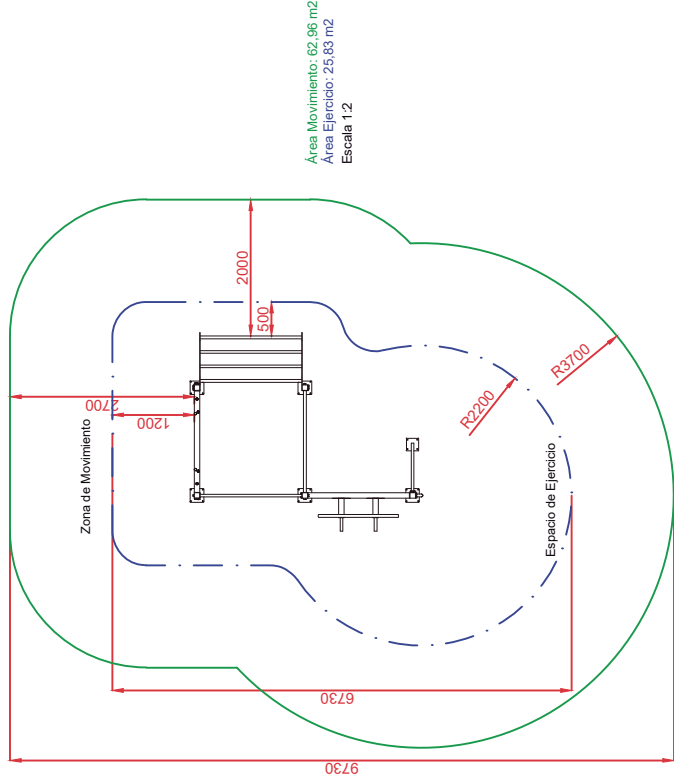
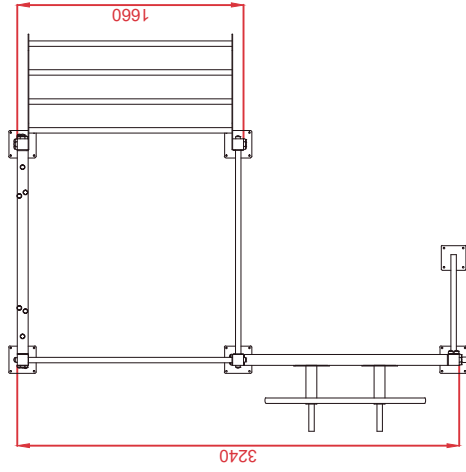
PERFIL



ALZADO



PLANTA



Área Movimiento: 62.96 m2  
 Área Ejercicio: 25.83 m2  
 Escala 1:2

Dibujado

Revisado

Aprobado

Descripción:

VISTAS GENERALES

Escala: N° Hoja

2/4

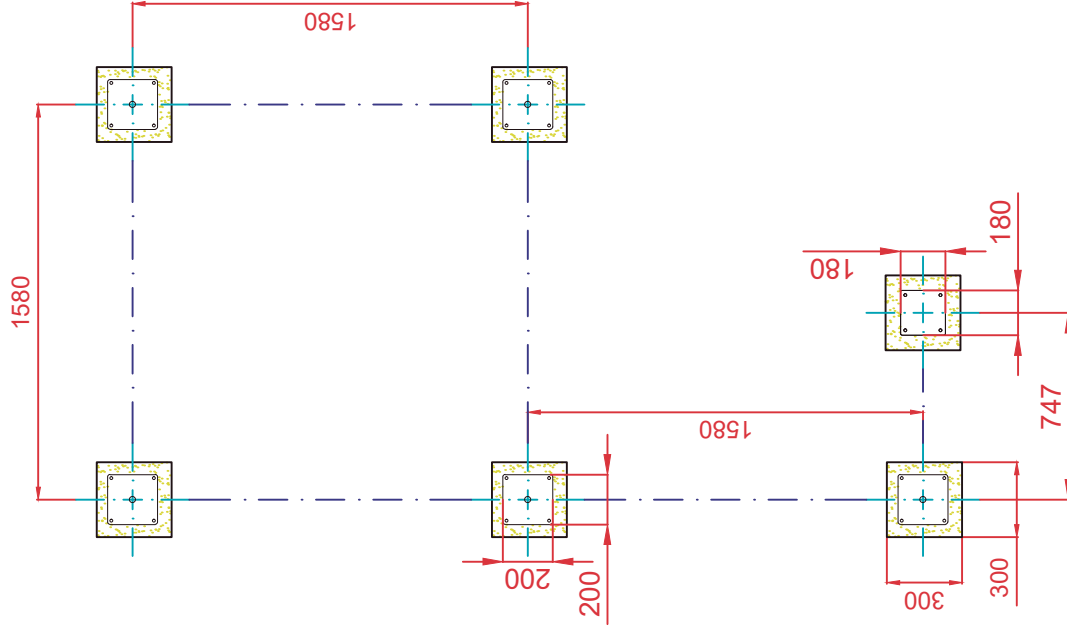
Fecha: 03/07/2019

CONJUNTO 6

Ref: CC06L

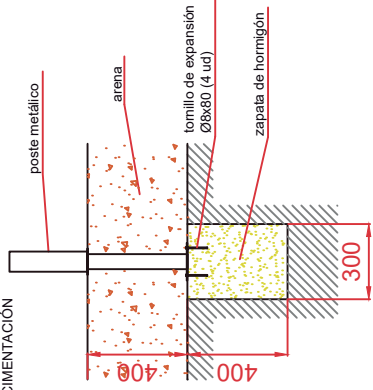


PLANTA

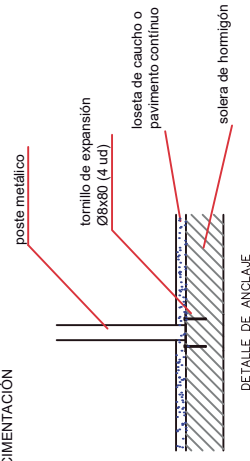


DETALLES CIMENTACIÓN

ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN ARENA



ESQUEMA DE CIMENTACIÓN EN HORMIGÓN



DETALLE DE ANCLAJE

Dibujado  
Revisado  
Aprobado

CIMENTACIÓN

Ref: CC06L

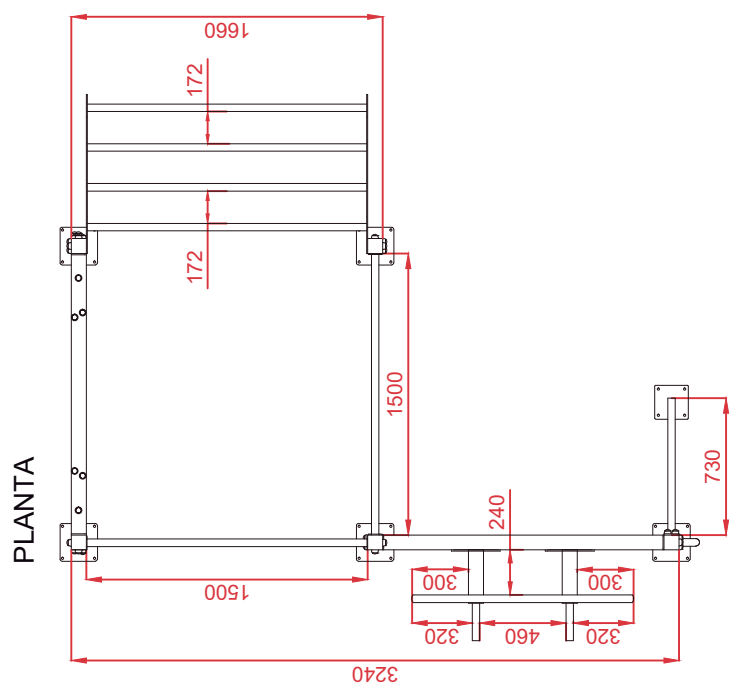
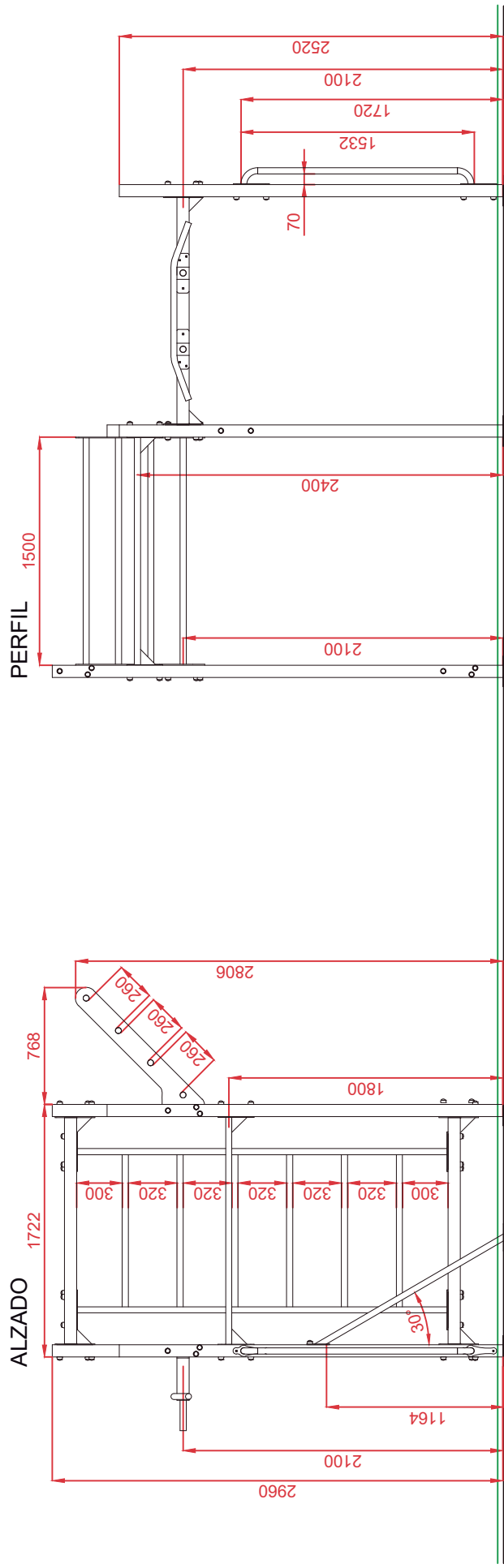
Descripción:

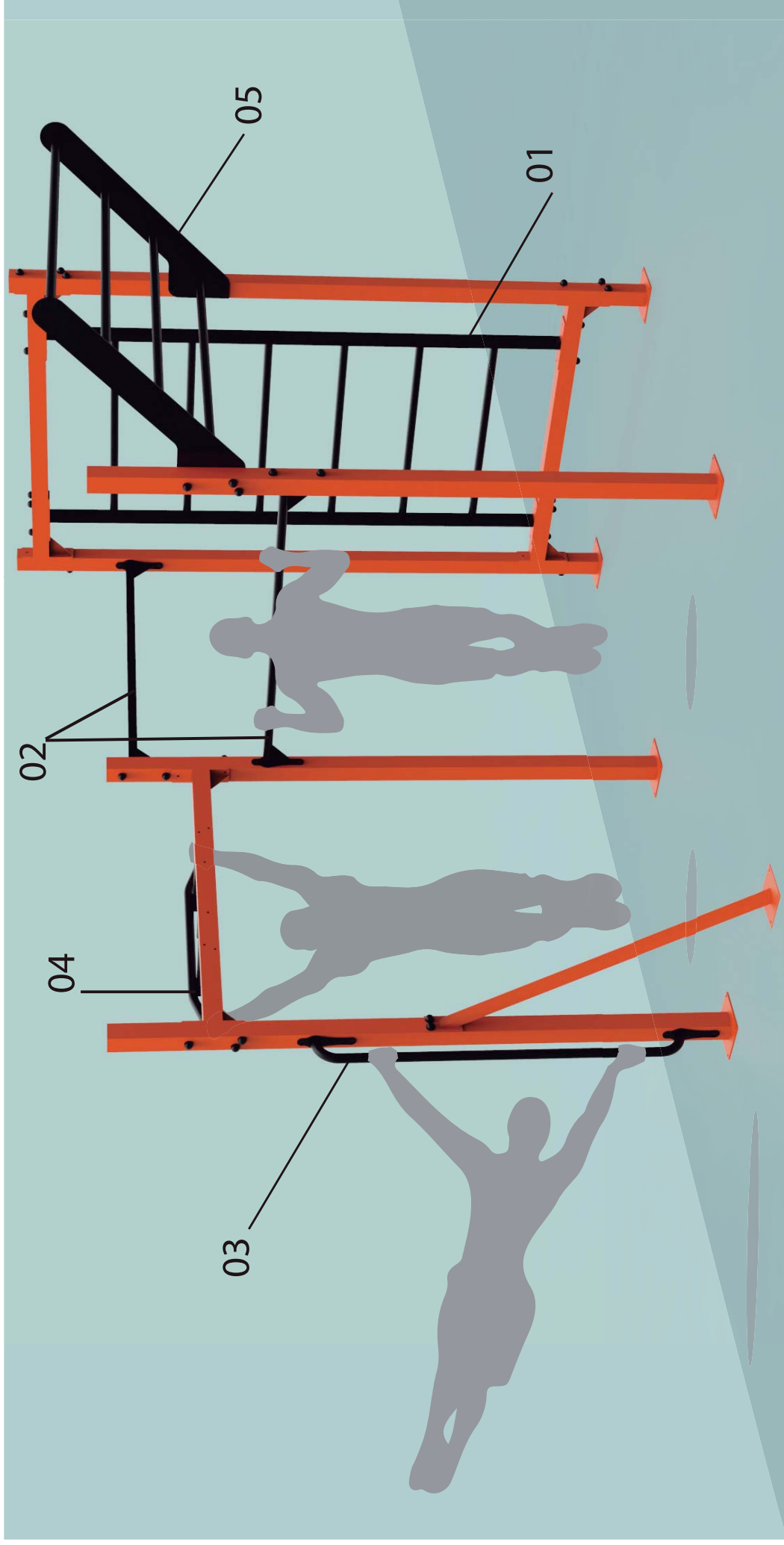
CONJUNTO 6

Escala: N° Hoja 3/4

Fecha: 03/07/2019







<p><b>ESPALDERA</b></p> <p>01</p>	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar todo tipo de ejercicios de flexibilidad.</p> <p><b>USO:</b> Colocar los brazos totalmente estirados y agarrar la barra superior con las dos manos, con el torso erguido extienda las piernas y eleve los pies hacia arriba, formando con el cuerpo y las piernas una "L" paralela al suelo.</p>
<p><b>BARRA SIMPLE</b></p> <p>02</p>	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de zona abdominal y lumbar, flexores de cadera y cuádriceps. También se pueden realizar todo tipo de ejercicios de flexibilidad.</p> <p><b>USO:</b> Colocar los brazos totalmente estirados y agarrar la barra superior con las dos manos, con el torso erguido extienda las piernas y eleve los pies hacia arriba, formando con el cuerpo y las piernas una "L" paralela al suelo.</p>
<p><b>BARRA VERTICAL</b></p> <p>03</p>	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de tracción que fortalecen los músculos del tronco, brazos y antebrazos.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>
<p><b>BARRAS DE DOMINADAS</b></p> <p>04</p>	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicio anaeróbico de abdominales, oblicuos, hombros, brazos y antebrazos.</p> <p><b>USO:</b> 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.</p>
<p><b>ESCALERA DE ASCENSO 45º</b></p> <p>05</p>	<p><b>FUNCIÓN:</b> Ejercicios de progresiva dificultad que fortalecen los músculos de la espalda, el tronco los brazos y los hombros.</p> <p><b>USO:</b> Con los brazos totalmente estirados, agarre la barra con las dos manos. Cuanto mayor sea la apertura mayor será la dificultad. Eleve su cuerpo mediante la flexión de los brazos. Finalice con un descenso controlado extendiendo los brazos de nuevo.</p>