

TRIPLE BARRA DOMINADAS

CM 34 RD



DESCRIPCIÓN:

- Indicado para realizar ejercicios y desarrollar la fuerza, el equilibrio, la coordinación, mejorar la flexibilidad, tonificar grupos musculares y aumentar la capacidad cardiopulmonar.
- Altura de caída 1,3m.

FORMA DE USO:

- Tras varios ejercicios de calentamiento se realizan una serie de ejercicios con un alto número de repeticiones poniendo énfasis en los brazos, el abdomen, los glúteos y piernas. Se acentúa, no el trabajo, sino en la forma de realizarlo, pensando en cada movimiento, en los músculos que se están trabajando y si la postura es la correcta.
- Colóquese de manera correcta en cada caso y realice los ejercicios en base a sus capacidades.

MATERIALES:

- Tubo principal de sección circular de Ø100x3mm. Y 34x3mm. lacado al horno.
- Abrazaderas de aluminio.

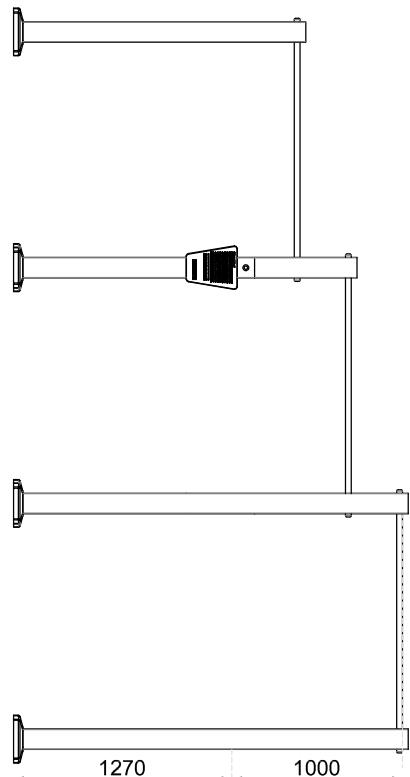
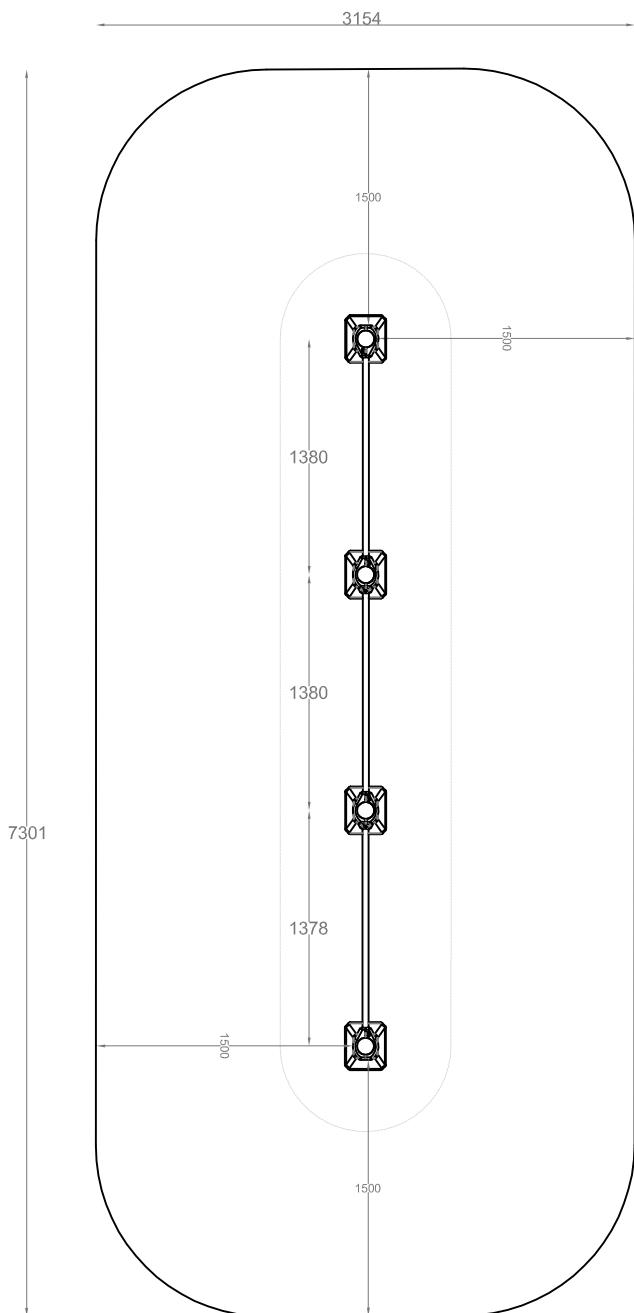
DIMENSIONES:

- Estructura: 4,5x0,3x2,3m.
- Área de seguridad: 7,3x3,1m, es decir, 22m².

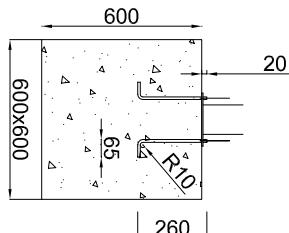
ANCLAJES:

- El sistema de fijación al terreno se realizará mediante pernos de anclaje con taco químico de diámetro 12mm, longitud 260mm y métrica M12.

CALISTENIA – TRIPLE BARRA DOMINADAS



Componentes de anclaje:
 * 4 pernos Ø12mm.
 * 2 tuercas M12 (por cada perno)
 * 2 arandellas M12 (por cada perno)
 * 1 chapa 3mm (para nivelar)



Cotas en mm.
10-05-2018



mobiliario urbano y parques de
casillo, s.l.u.