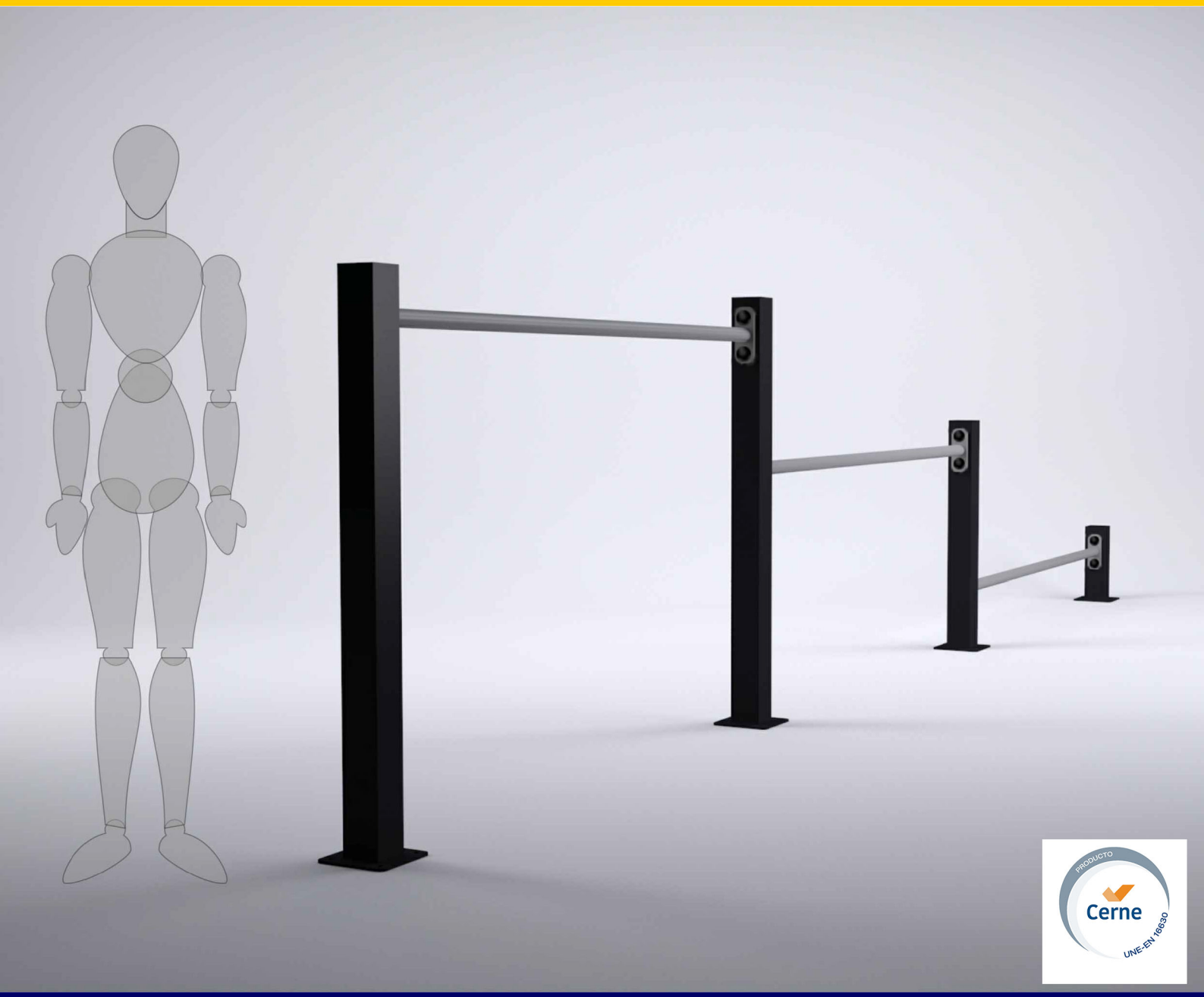
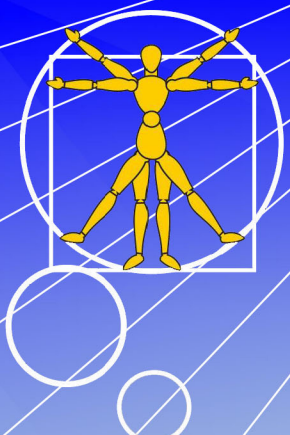
DOCUMENTACIÓN TÉCNICA

BARRAS FLEXIONES TRIPLES



BARRAS FLEXIONES TRIPLES REF_CA03



FUNCIÓN: Fortalecer los músculos de los hombros, biceps, triceps, pecho y tren inferior.

EJERCICIO: Con las manos agarrando la barra y los pies apoyados en el suelo, realizar flexiones hasta que el pecho toque la barra.

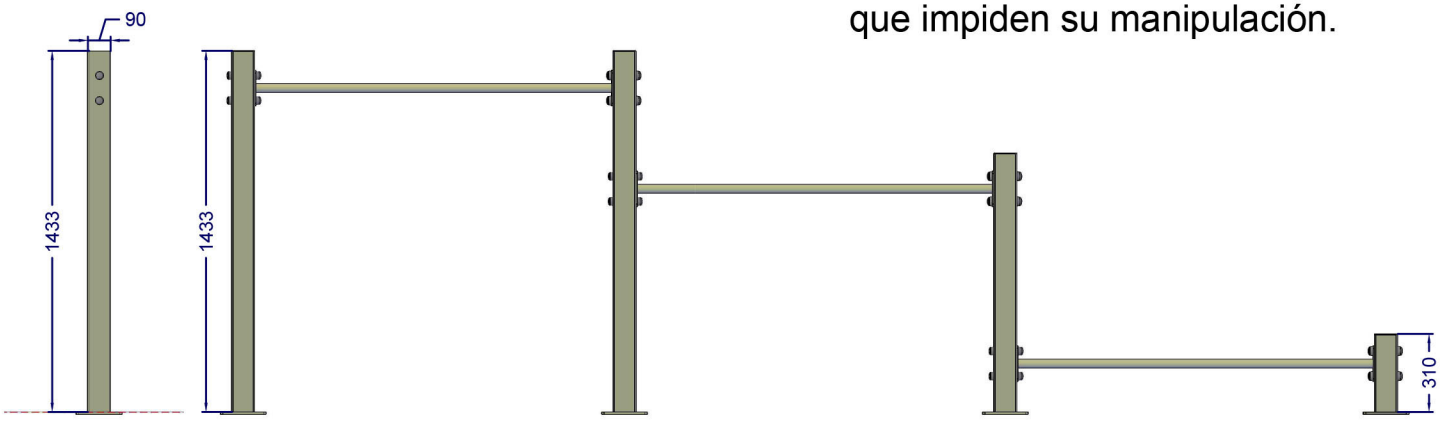
EJERCICIO: Flexionar las rodillas, tomar impulso y saltar la barra de un lado a otro.

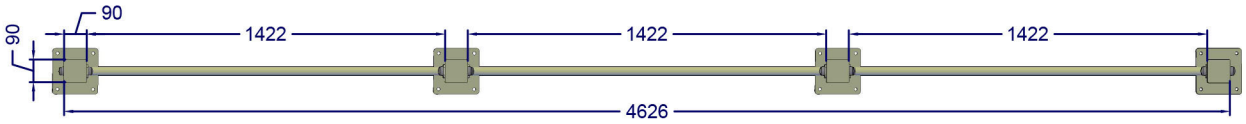
RESTAUPARK®
PARQUES INFANTILES Y MOBILIARIO URBANO

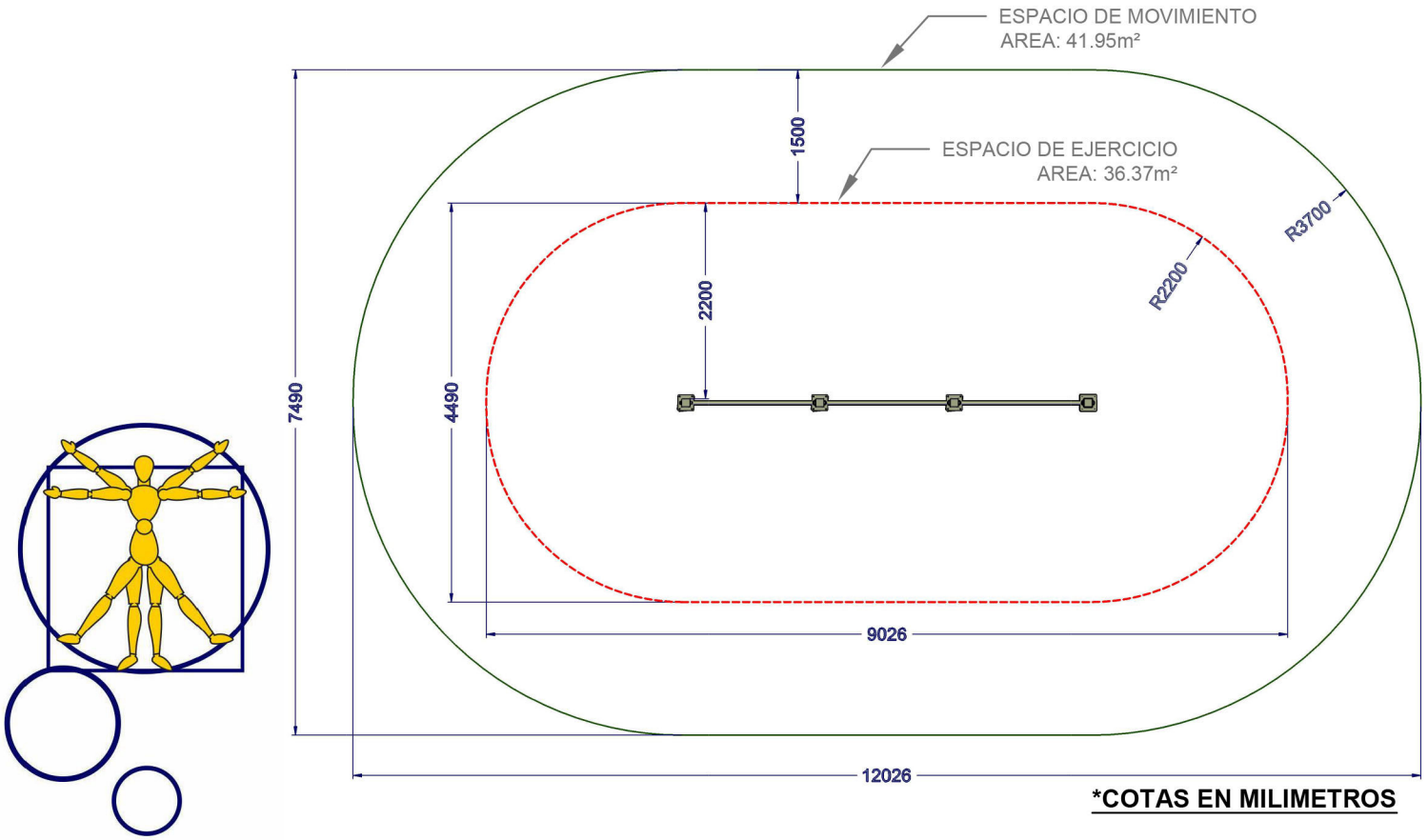
ACTUALIZADA: 13/05/2022

BARRAS FLEXIONES TRIPLES

Postes de acero, acabado con pintura al polvo y barras de acero.
Postes 90x90x3 mm.
Perfil Redondo Ø 33,7 x 2,6
Tornillería en acero galvanizado, oculta mediante tapones de nylon que impiden su manipulación.





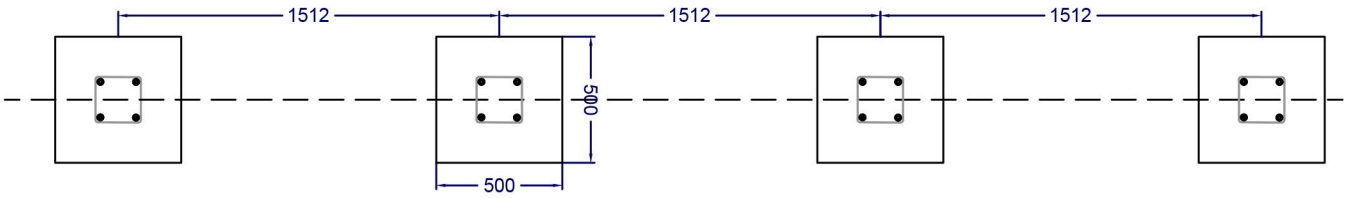


*COTAS EN MILIMETROS

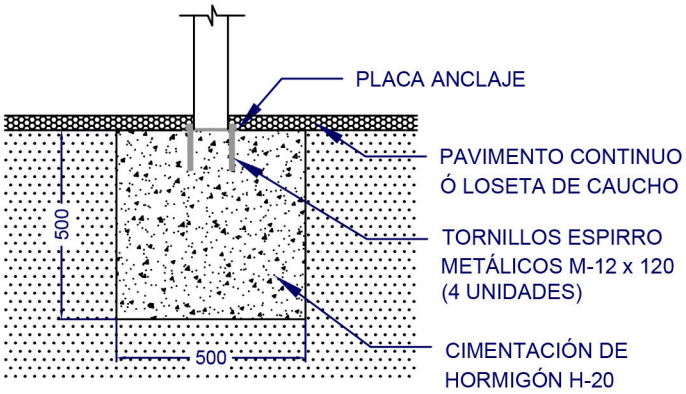
RESTAUPARK
PARQUES INFANTILES Y MOBILIARIO URBANO

BARRAS FLEXIONES TRIPLES

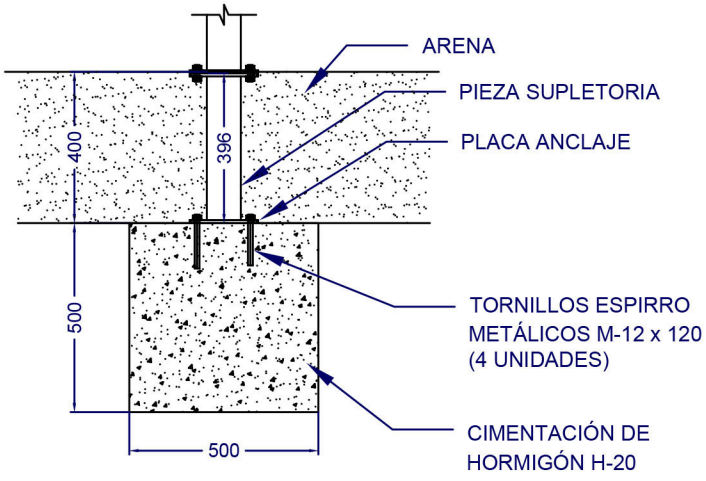
PLANTA DE CIMENTACIÓN

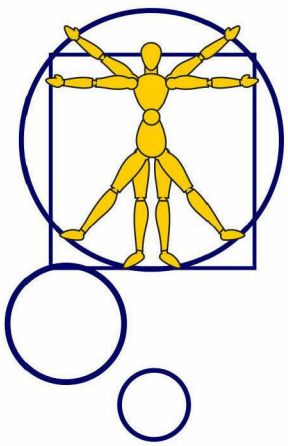


DETALLE DE CIMENTACIÓN SOBRE HORMIGÓN



DETALLE DE CIMENTACIÓN EN ARENA





***COTAS EN MILIMETROS**

BARRAS FLEXIONES TRIPLES

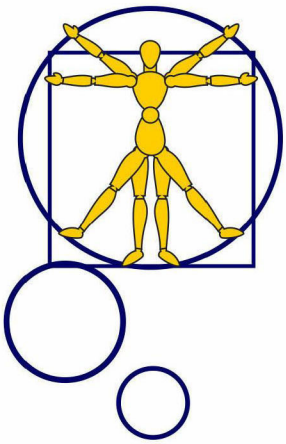




EJERCICIO 1



EJERCICIO 2



FUNCIÓN: Fortalecer los músculos de los hombros, biceps, triceps, pecho y tren inferior.

EJERCICIO: Con las manos agarrando la barra y los pies apoyados en el suelo, realizar flexiones hasta que el pecho toque la barra.

EJERCICIO: Flexionar las rodillas, tomar impulso y saltar la barra de un lado a otro.

Todos los ejercicios se realizarán en el centro de la barra.