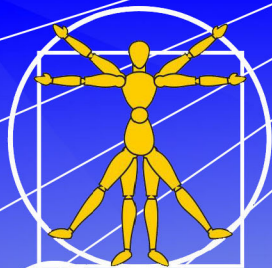




## BARRA ALTA

## REF\_CA13



**FUNCIÓN:** Ejercicio consistente en tonificar la zona lumbar y abdominal, así como fortalecer los cuádriceps, brazos y antebrazos.

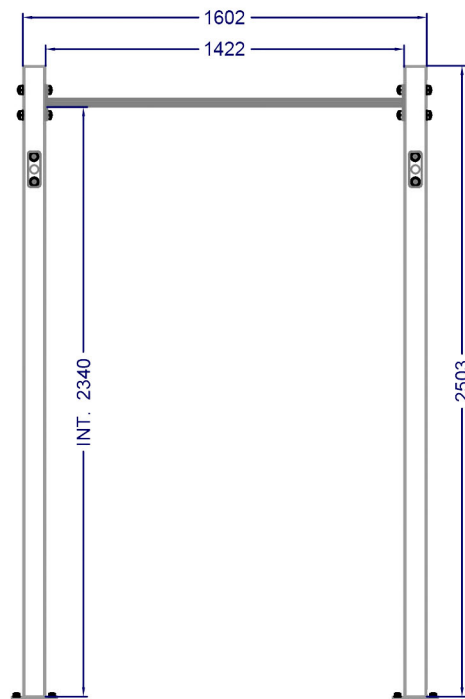
**EJERCICIO:** Agarre la barra con las manos y flexione los codos elevando todo el cuerpo hasta que la barbilla sobrepase la barra. Vuelva a la posición inicial.



PLANTA



ALZADO

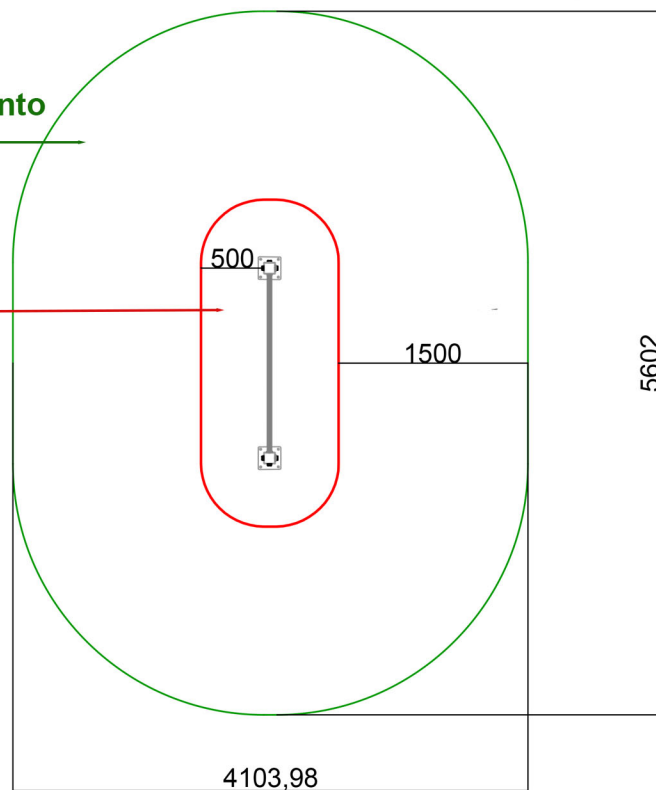
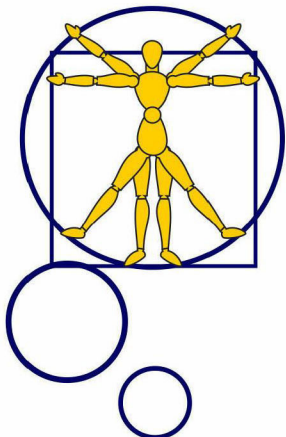


Postes de acero, acabado con pintura al polvo y barras de acero.  
Postes 90x90x3 mm.

Perfil Redondo  $\varnothing$  33,7 x 2,6  
Tornillería en acero galvanizado,  
oculta mediante tapones de nylon  
que impiden su manipulación.

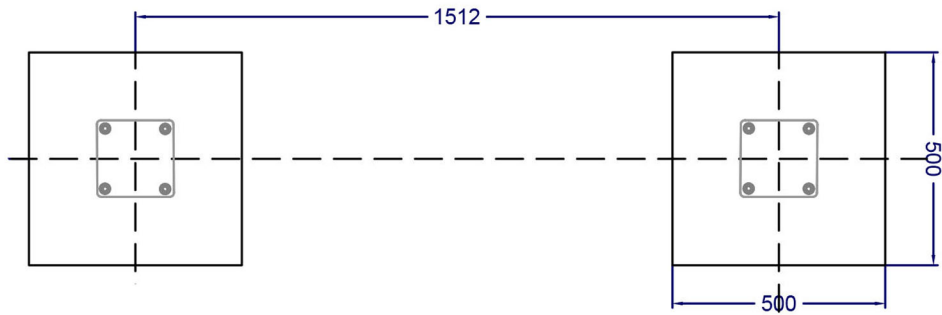
**Espacio de movimiento**  
Área: 20,13m<sup>2</sup>

**Espacio de ejercicio**  
Área: 2,83m<sup>2</sup>

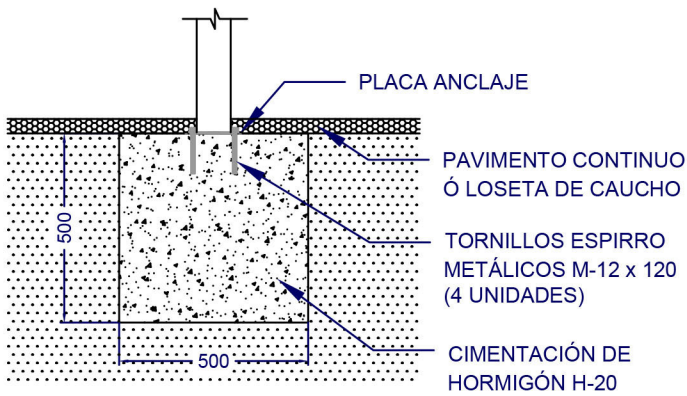


**\*COTAS EN MILIMETROS**

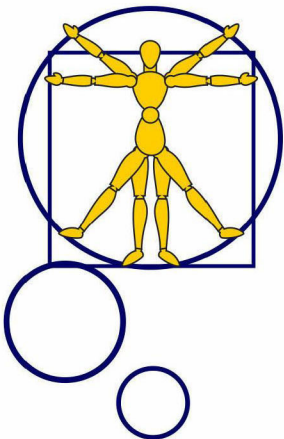
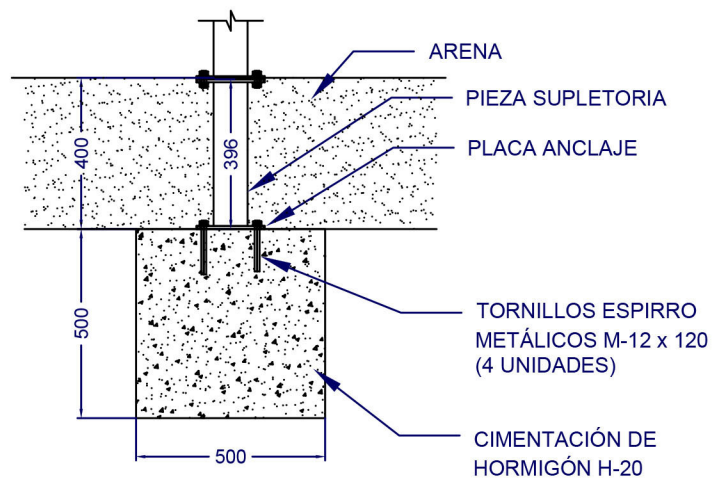
PLANTA DE CIMENTACIÓN



DETALLE DE CIMENTACIÓN SOBRE HORMIGÓN



DETALLE DE CIMENTACIÓN EN ARENA



**\*COTAS EN MILIMETROS**



EJERCICIO 1



**FUNCIÓN:** Ejercicio consistente en tonificar la zona lumbar y abdominal, así como fortalecer los cuádriceps, brazos y antebrazos.

**EJERCICIO 1:** Agarre con las manos la barra superior y estire los brazos, a continuación, eleve las piernas hasta formar una L.

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

**No utilizar elementos contiguos de manera conjunta.**

