

Tolerância Geral: ± 5%



58,00 m²



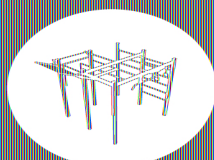
1,02 m



12-99

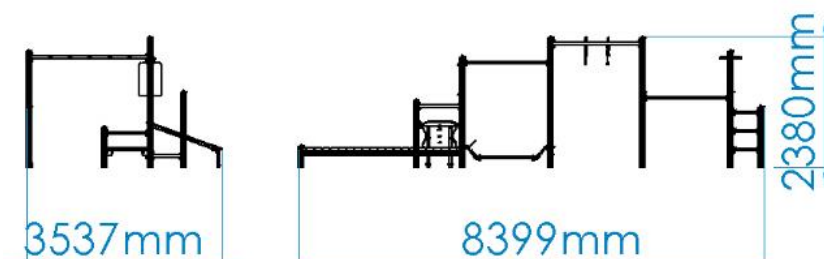
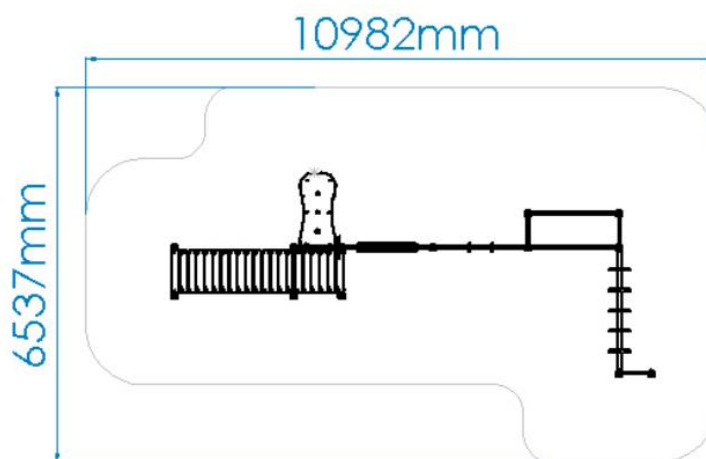
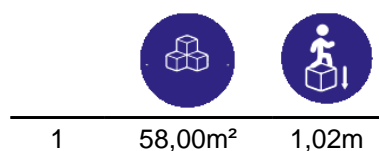


6



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES

INSTALAÇÃO / INSTALACIÓN / INSTALLATION / INSTALLATION


1,55m³



12:00h



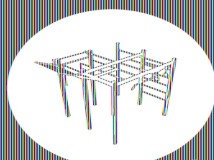
3x



46,00kg



194,00kg



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport



DESCRIÇÃO

Equipamento BragSPORT, MULTI-TREINO (AQL – 1.02m), para fortalecimento muscular, composto por prumos em madeira 90x90mm cor cerejeira, estruturas metálica em tubo Ø40mm em aço inox, banco abdominal em Bragpo. Placas informativas em HPL com impressão a vinil transparente com os seguintes módulos desportivos:

- Escada de alongamentos;
- Derivado da barra macaco;
- Barras paralelas Barra de elevação.

Ferragens em aço eletrozincado.

Fixação ao solo Y (chumbar).

Medidas gerais (CxLxA): 3537x8399x2380mm

Área de segurança: 58m² | Área livre: 10982x6537mm

Faixa etária: +12 anos

Nº de utilizadores: 6

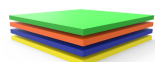
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



PRUMO MADEIRA

Perfil tipo trevo de 90x90mm com quatro frisos em pinho laminado, com tratamento autoclave e acabamento final a tinta de base aquosa, com cor cerejeira, especialmente desenvolvida para proteger a madeira de humidades, intempéries, raios U.V. e aparecimento de fungos e bolores; Tacos em BragPO aparafusados.

Garantia: 10 anos



BRAGPO

BragPO HDPE de alta densidade monocolor ou bicolor, livre de HPA. Caracterizado pela sua extrema leveza e elasticidade, resistência a produtos químicos, corrosão, raios UV (UNE EN ISO 4892), alta resistência à inflamabilidade (UNE-EN ISO 11925-2) e resistência a impactos (ISO 527-1). Não necessita de qualquer manutenção.

Garantia: 15 anos



ROLAMENTO ESFÉRICO

Rolamentos esféricos rígidos de uma carreira de esferas tampados com vedação em borracha para o fechamento, de acordo com a norma DIN 925-1.



FERRAGENS EM AÇO ELETROZINCADO

Ferragens em aço eletrozincado, protegidas por cápsulas em polipropileno PP.



HPL

Placa laminadas em alta pressão (HPL) de grande formato, com núcleo ignífugo, de acordo com a Norma 438, tipo EDF, cujo processo produtivo tem lugar em prensas de alta pressão e a temperaturas elevadas. As resinas de acrílo-poliuretano duplamente endurecidas, proporciona uma proteção extremamente eficaz contra os agentes externos (EN ISSO 4892-2), corrosão atmosférica e temperaturas (DMTA-OFI 300.128), impacto e flexão (EN ISSO 178), fogo (EN 13501), a sua superfície apresenta também uma alta resistência à luz e raios UV (EN ISSO 4892-2).

Garantia: 10 anos



GUARDA CORPOS

Fabricados em tubo Ø40mm em aço inoxidável AISI 304, de acordo com a norma EN 14301, com acabamento 2B.

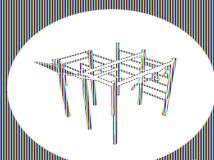
Garantia: 15 anos.



SISTEMA DE FIXAÇÃO

Tipo Y - Sistema de fixação composto por base metálica embutida ou por prumos aplicado diretamente no solo e chumbada com betão.

A base metálica embutida é fabricada em chapa de aço carbono, com tratamento anticorrosivo de galvanização por imersão a quente com espessura entre 120 a 140µm de acordo com a norma EN ISO 1461, que permite a sua colocação sem que o prumo entre em contacto direto com o solo. A sua fixação ao prumo é feita por um sistema de aperto rápido aumentando a longevidade do prumo e a sua fácil e rápida substituição em caso de necessidade.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

FUNÇÕES LÚDICAS



BARRAS ELEVAÇÃO MODO DE EXECUÇÃO

Posicione-se, com as costas apoiadas no painel azul, agarre os punhos laterais com ambas as mãos, eleve os membros inferiores para uma posição a 90° e regresse à posição inicial. Postura bípede normal, olhar para a frente com o queixo na posição normal. Durante a execução não largue os punhos laterais.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Reforça e desenvolve os membros inferiores, tais como quadríceps, glúteos, isquiotibiais, gêmeos, o que melhora a postura e a força dos praticantes.



BARRAS PARALELAS MODO DE EXECUÇÃO

O grau de dificuldade desta atividade é intermédio, o praticante agarra as barras com os braços esticados, mantém o corpo suspenso e realiza uma flexão. Volta a posição inicial e repete o movimento. O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar as barras.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os bíceps, os tríceps e os deltoides, o que amplifica a força e a resistência muscular dos praticantes.



BANCO ABDOMINAIS MODO DE EXECUÇÃO

O grau de dificuldade desta atividade é baixo, o praticante deitasse com as pernas para cima, tendo a cabeça para baixo, coloca os braços em cruz no peito e flexiona a parte superior do corpo para cima, os ombros devem chegar à altura dos joelhos. Volta à posição inicial e repete o movimento. O objetivo é finalizar a série estabelecida.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os abdominais e os oblíquos, o que melhora a flexibilidade, a estabilidade física e evita as dores lombares dos praticantes.



DERIVADO DA BARRA MACACO MODO DE EXECUÇÃO

O grau de dificuldade desta atividade é alto, o praticante agarra com um dos braços a primeira barra e movimenta-se para a segunda trocando de braço. Quando for trocar, sacode aquele que já estiver mais cansado, para o músculo descontrair. O objetivo é ir e vir nas barras mais vezes possíveis sem falhar.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os bíceps, os tríceps, os deltoides e trapézio, o que melhora a postura, o equilíbrio e a respiração dos praticantes.



BANCO SUSPENSO MODO DE EXECUÇÃO

Alongamentos: o praticante posiciona-se em frente ao banco, posiciona um pé em cima, estende a perna e com as mãos apanhe o pé. O objetivo é trabalhar os músculos das pernas e das costas.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os dorsais, o que amplifica os movimentos, a força e a flexibilidade dos praticantes e os quadríceps que melhora a força e estabilidade física.

NORMAS



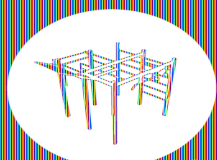
EN 16630

Equipamentos de fitness fixos instalados no exterior
Requisitos gerais de segurança e métodos de ensaio

CONFIDENCIALIDADE E PROPRIEDADE INTELECTUAL

A informação contida neste documento é confidencial, não podendo o destinatário do mesmo reproduzi-la ou permitir a terceiros que a obtenham, utilizem ou divulguem sem a prévia e expressa autorização da BRICANTEL.

Todos os direitos de propriedade intelectual sobre os desenhos e modelos apresentados são da titularidade exclusiva da BRICANTEL, sendo expressamente proibida a prática de qualquer ato de exploração dos mesmos sem o consentimento desta, nos termos do código da propriedade industrial e do código do direito de autor e dos direitos conexos. A violação da obrigação de confidencialidade e/ou dos direitos de propriedade intelectual da BRICANTEL, pode dar origem a responsabilidade civil e criminal.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport



DESCRIPCIÓN

Equipamiento BragSPORT, "MULTI ENTRENAMIENTO" (HIC – 1.02m), para fortalecimiento muscular. Compuesto por postes de madera de 90x90mm color cerezo; estructuras metálicas en tubo de Ø40mm en acero Inox, tabla de abdominales en Bragpo. Paneles informativos en HPL con impresión en vinilo transparente. Compuesto por los siguientes módulos deportivos:

- Escalera de estiramientos;
- Derivado de la barra "Mono";
- Barras paralelas;
- Barra de elevación.

Herrajes de acero electrocincado.

Fijación al suelo Tipo Y (hormigonado).

Medidas generales (LxAxA): 3537x8399x2380mm

Área de seguridad: 58m² | Área libre: 10982x6537mm

Rango de edad: +12 años

Nº de usuarios: 6 personas

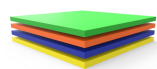
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



POSTE MADERA

Perfil tipo trébol de 90x90mm con cuatro frisos de pino laminado, con tratamiento en autoclave y acabado en pintura al agua, color cerezo, especialmente desarrollado para proteger la madera de la humedad, condiciones climáticas adversas, rayos U.V. y la aparición de hongos y mohos. Tapas en BragPO atornilladas.

Garantía: 10 años.



BRAGPO

BragPO HDPE de alta densidad monocolor o bicolor, sin HPA. Caracterizado por su extrema ligereza y elasticidad, resistencia a productos químicos, corrosión, rayos UV (UNE EN ISO 4892), a la inflamabilidad (UNE-EN ISO 11925-2) y al impacto (ISO 527-1). No necesita ningún tipo de mantenimiento.

Garantía: 15 años



RODAMIENTO ESFÉRICO

Rodamientos esféricos rígidos de una hilera con junta de goma de cierre, según DIN 925-1.



HERRAJES EN ACERO ELECTROCHAPADO

Herrajes en acero electrochapado, protegidos por cápsulas en polipropileno PP.



HPL

Plancha laminada a alta presión (HPL) de gran formato, con núcleo ignífugo, según norma 438, tipo EDF, cuyo proceso de producción se realiza en prensas de alta presión y a altas temperaturas. Resinas acrílicas-poliuretánicas de doble endurecimiento extremadamente eficaces contra agentes externos (EN ISSO 4892-2), corrosión, condiciones atmosféricas adversas (DMTA-OFI 300.128), impacto y flexión (EN ISSO 178), fuego (EN 13501), con una superficie de alta resistencia a la luz y los rayos UV (EN ISO 4892-2).

Garantía: 10 años



PROTECTORES CORPORALES

Fabricado en tubo de acero inoxidable AISI 304 Ø40mm, de acuerdo con la norma EN 14301, con acabado 2B.

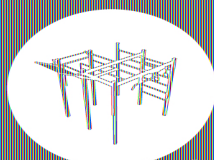
Garantía: 15 años.



SISTEMA DE FIJACIÓN

Tipo Y - Sistema de fijación estándar compuesto por una base metálica o poste embutido al suelo y con relleno de hormigón.

La base metálica incorporada está fabricada en chapa de acero de carbono, con tratamiento anticorrosivo por inmersión en caliente de 120 a 140µm de espesor según EN ISO 1461, que permite su colocación sin que el poste entre en contacto directo con el suelo. Su fijación a al poste se realiza por un sistema de sujeción rápido aumentando la longevidad del poste y su fácil y rápida sustitución en caso de necesidad.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

FUNCIONES DE JUEGO



BARRAS DE ELEVACIÓN MODO DE EJECUCIÓN

Coloque la espalda apoyada en el respaldo azul. Sujete con fuerza las empuñaduras laterales y eleve los miembros inferiores hasta alcanzar una postura de 90°, regresando de nuevo a la posición inicial (Abdominales). Posición bípeda normal, mirar al frente.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Fortalece y desarrolla las extremidades inferiores, como cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, gemelos, lo que mejora la postura y la fuerza de los practicantes.



BARRAS PARALELAS MÉTODO DE EJECUCIÓN

El grado de dificultad de esta actividad es intermedio, el usuario sujeta las barras con los brazos estirados, mantiene el cuerpo suspendido y realiza una flexión. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento. El objetivo es finalizar la serie establecida sin soltar las barras.

MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: bíceps, tríceps y deltoides, lo que aumenta la fuerza y la resistencia muscular de los practicantes.



BANCO ABDOMINALES MÉTODO DE EJECUCIÓN

El grado de dificultad de esta actividad es bajo, el usuario se acuesta en la barra con las piernas hacia arriba y la cabeza hacia abajo, coloca los brazos en cruz sobre el pecho y flexiona la parte superior del cuerpo hacia arriba, los hombros deben alcanzar la altura de las rodillas. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento. EL objetivo es finalizar la serie establecida.

MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: los abdominales y los oblicuos, lo que mejora la flexibilidad, la estabilidad física y evita los dolores lumbares de los usuarios.



COMPLEMENTO DE LA BARRA MONO MÉTODO DE EJECUCIÓN

El grado de dificultad de esta actividad es alto, el practicante agarra con uno de los brazos la primera barra y se mueve hacia la segunda cambiando de brazo. Cuando vayas a cambiarte, relaja al que esté más cansado para que el músculo se relaje. El objetivo es pasar de una barra hacia la otra.

MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: los bíceps, los tríceps, los deltoides y trapecio, lo que mejora la postura, el equilibrio y la respiración de los practicantes.



BANCO SUSPENDIDO MÉTODO DE EJECUCIÓN

Estiramientos: el practicante se posiciona frente al asiento, coloca un pie encima, extiende la pierna y con las manos logra alcanzar el pie. El objetivo es trabajar los músculos de las piernas y la espalda.

MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: los dorsales, lo que amplifica los movimientos, la fuerza y la flexibilidad de los practicantes y los cuádriceps que mejoran la fuerza y estabilidad física.

NORMAS



EN 16630
Equipos fijos de entrenamiento físico instalados al aire libre
Requisitos de seguridad y métodos de ensayo

CONFIDENCIALIDAD Y PROPIEDAD INTELECTUAL

La información contenida en este documento es estrictamente confidencial, no pudiendo el destinatario reproducirla o permitir a terceros que la adquieran, utilicen o divulguen sin la previa y expresa autorización de BRICANTEL.

Todos los derechos de propiedad intelectual sobre los diseños y modelos presentados son de titularidad exclusiva de BRICANTEL, estando expresamente prohibida la práctica de cualquier acto de usurpación de los mismos sin el previo consentimiento de la empresa, dentro de los términos del código de propiedad industrial y del código de derechos de autor y derechos análogos. La violación de la obligación de confidencialidad y/o de los derechos de propiedad intelectual de BRICANTEL, puede dar origen a responsabilidad civil y criminal.



DESCRIPTION

BragSPORT equipment, MULTI-Training (FFH-1,02m) for muscle strengthment, composed of wood posts measuring 90x90mm in cherry tree color, metallic structures in stainless steel tube of Ø40mm, abs bench in BragPO. HPL informative plated with transparente vinyl printing with the followin sports modules:

- Stretching stairs;
- Monkey bars;
- Lift up parallel bars;

Hardware in electro-zinc steel.
Ground fixing type Y (in-ground).

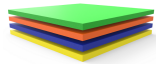
General measures (LxWxH): 3537x8399x2380mm
Safety area: 58m2 | Free area: 10982x6537mm
Age range: +12 years old
Number of users: 6

TECHNICAL FEATURES



WOOD BEAM

90x90mm clover type profile with four laminated pine friezes, with autoclave treatment and final finish in water-based paint, with cherry color, specially developed to protect the wood from humidity, weather, U.V. rays and the appearance of fungi and molds. BragPO cover fixed.
Guarantee: 10 years.



BRAGPO

BragPO HDPE of high density in one color or bicolor, free of HPA. Characterized by its extreme lightness and elasticity, resistance to chemicals, corrosion, UV rays (UNE EN ISO 4892), to flammability (UNE-EN ISO 11925-2) and impact (ISO 527-1). It doesn't need any maintenance.
Guarantee: 15 years.



SPHERICAL BEARING

Single row rigid spherical ball bearings with rubber seal for closing, in accordance with DIN 925-1.



STEEL ELECTROPLATED HARDWARE

Steel electroplated hardware, protected by polypropylene PP capsules.



HPL

Large format, high pressure laminated (HPL) sheets, with flameproof core, according to standard 438, type EDF, whose production process takes place in high pressure presses and at high temperatures. The double-hardened acrylic-polyurethane resins provide extremely effective protection against external agents (EN ISSO 4892-2), atmospheric corrosion and temperatures (DMTA-OFI 300.128), impact and bending (EN ISSO 178), fire (EN 13501), its surface also has a high resistance to light and UV rays (EN ISSO 4892-2).
Guarantee: 10 years



BODYGUARD

Made of stainless steel AISI 304 tube Ø40mm, according to EN 14301, with 2B finish.
Guarantee: 15 years.



FIXATION SYSTEM

Type Y - Fixation system composed of built-in metal base or plumbing applied directly to the ground and concrete sinker. The built-in metal base is made of carbon steel sheet, with corrosion-resistant hot-dip galvanisation treatment of between 120 and 140µm thickness according to EN ISO 1461, which allows its placement without the plumb in direct contact with the ground. Its attachment to the plumb line is made by a quick clamping system increasing the longevity of the plumb line and its easy and fast replacement in case of need.

PLAY FUNCTIONS



HOIST BARS

EXECUTION MODE

Position yourself, with your back against the blue panel, grab the side fists with both hands, raise your lower limbs to a 90 ° position and return to the starting position. Normal biped posture, look straight ahead with chin in normal position. During execution, do not let go of the side handles.

MUSCLES INVOLVED

Strengthens and develops the lower limbs, such as quadriceps, glutes, hamstrings, calves, which improves the posture and strength of practitioners.



PARALLEL BARS

MODE OF IMPLEMENTATION

The degree of difficulty of this activity is intermediate, the practitioner grabs the bars with his arms stretched, keeps the body suspended and performs a flexion. Return to the starting position and repeat the movement. The goal is to finish the established series without releasing the bars.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: biceps, triceps and deltoids, which amplifies the strength and muscular endurance of the practitioners.



ABDOMINAL BENCH

MODE OF IMPLEMENTATION

The degree of difficulty of this activity is low, the practitioner lay down with his legs up, his head down, his arms cross on his chest and flexes his upper body upwards, his shoulders should reach the height of his knees. Return to the starting position and repeat the movement. The goal is to finish the established series.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: the abdominals and the oblique, which improves the flexibility, the physical stability and avoids the lumbar pains of the practitioners.



DERIVED FROM THE MONKEY BAR

MODE OF IMPLEMENTATION

The degree of difficulty of this activity is high, the practitioner grabs with one of the arms the first bar and moves to the second arm changing. When you switch, shake the one that's the most tired, so the muscle relaxes. The goal is to come and go as many bars as possible without fail.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: biceps, triceps, deltoids and trapezius, which improves posture, balance and breathing of the practitioners.



SUSPENS BENCH

MODE OF IMPLEMENTATION

Stretching: the practitioner positions himself in front of the bench, positions one foot on top, extends the leg and with his hands pick up the foot. The goal is to work the muscles of the legs and back.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: the dorsals, which amplifies the movements, the strength and flexibility of the practitioners and the quadriceps that improves strength and physical stability.

STANDARTS

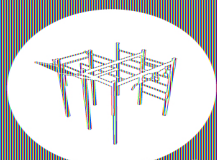


EN 16630

Permanently installed outdoor fitness equipment
Safety requirements and test methods

CONFIDENTIALITY AND INTELLECTUAL PROPERTY

The information contained in this document is confidential, and the recipient cannot reproduce it or allow third parties to obtain, use or disclose it without the prior and express authorization of BRICANTEL. All intellectual property rights over the designs and models presented are the exclusive property of BRICANTEL, and the practice of any act of exploitation thereof without the consent of the latter, under the terms of the industrial property code and the copyright code and related rights. Violation of BRICANTEL's obligation of confidentiality and / or intellectual property rights may give rise to civil and criminal liability.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport



DESCRIPTION

Équipement BragSPORT, MULTI-Training (FFH-1,02m) pour le renforcement musculaire, composé de poteaux en bois mesurant 90x90mm couleur cerisier, structures métalliques en tube inox de Ø40mm, banc abdominaux en BragPO. Plaque informative HPL avec impression en vinyle transparent avec les modules sportifs suivants: - Escaliers extensibles;

- Barres de singe;

- Soulever les barres parallèles;

Quincaillerie en acier électro-zingué.

Fixation au sol type Y (plomb).

Mesures générales (LxlxH): 3537x8399x2380mm

Espace de sécurité: 58m² | Zone libre: 10982x6537mm

Tranche d'âge: +12 ans

Nombre d'utilisateurs: 6

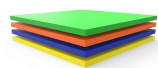
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



POUTRE BOIS

Au profil type trèfle de 90x90mm avec quatre frises en pin laminé, avec traitement autoclave et finition à la peinture à l'eau, couleur cerise, spécialement développée pour protéger le bois de l'humidité, des intempéries, des rayons U.V. et de l'apparition de champignons et moisissures. Embout en BragPO fixés.

Garantie: 10 ans.



BRAGPO

BragPO HDPE d'une couleur ou bicolore de haute densité, sans HPA. Caractérisé par son extrême légèreté et élasticité, résistante aux produits chimiques, à la corrosion, aux rayons UV (UNE EN ISO 4892), à l'inflammabilité (UNE-EN ISO 11925-2) et aux impacts (ISO 527-1). Pas d'entretien nécessaire.

Garantie: 15 ans.



ROULEMENT SPHÉRIQUE

Roulements à billes rigide, à une rangée avec joint en caoutchouc pour la fermeture, selon la norme DIN 925-1.



FERRURES EN ACIER ELECTROZINGÉ

Ferrures en acier électrozingué, protégé par des capsules en polypropylène PP.



HPL

Plaque laminée sous haute pression (HPL) en grand format, antidéflagrante, selon la norme 438, type EDF, dont le processus de production se déroule dans des presses haute pression et à haute température. Les résines acryliques polyuréthane double durcissement offrent une protection extrêmement efficace contre les agents extérieurs (EN ISO 4892-2), la corrosion atmosphérique et les températures (DMTA-OFI 300.128), Les chocs et la flexion (EN ISO 178), le feu (EN 13501), ses surfaces possèdent une grande résistance à la lumière et aux rayons UV (EN ISO 4892-2).

Garantie: 10 ans



GARDE CORPS

Fabriqué en tube d'acier inoxydable AISI 304 Ø40mm, selon la norme EN 14301, finition 2B.

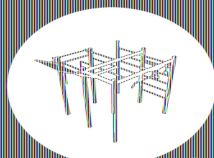
Garantie : 15 ans.



SISTÈME DE FIXATION

Type Y - Système de fixation composé d'une base métallique encastrée ou d'une poutre appliquée directement au sol et bétonnée.

La base métallique encastrée est fabriquée en tôle d'acier carbone, avec un traitement anticorrosion par galvanisation par immersion à chaud d'une épaisseur comprise entre 120 et 140µm selon la norme EN ISO 1461, qui permet sa pose sans que la poutre rentre en contact direct avec le sol. Sa fixation à la poutre est réalisée par un système de serrage rapide augmentant sa longévité et facilitant son remplacement, qui sera rapide en cas de besoin.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

FONCTIONS LUDIQUES



BARRES D'ÉLEVATION MODE D'EXÉCUTION

Positionnez-vous, dos au panneau bleu, saisissez le poings latéraux avec les deux mains, soulevez vos membres inférieurs à une position à 90 ° et revenez à la position de départ. Posture bipède normale, regardez droit devant avec le menton en position normale. Pendant l'exécution, ne lâchez pas les poignées latérales.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Renforce et développe les membres inférieurs, tels que les quadriceps, les fessiers, les ischio jambiers, les mollets, ce qui améliore la posture et la force des pratiquants.



BARRES PARALLÈLES MODE D'EXÉCUTION

Le degré de difficulté de cette activité est intermédiaire, le praticien saisit les barres avec les bras tendus, maintient le corps suspendu et effectue une flexion. Retourne la position initiale et répète le mouvement. Le but est de terminer la série établie sans desserrer les barres.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont les biceps, les triceps et les deltoïdes, ce qui amplifie la force et la résistance musculaire des pratiquants.



BANC ABDOMINAL MODE D'EXÉCUTION

Le degré de difficulté de cette activité est faible, le praticien a couché avec les jambes vers le haut, ayant la tête vers le bas, met les bras en croix sur la poitrine et plie la partie supérieure du corps vers le haut, les épaules doivent atteindre la hauteur des genoux. Retour à la position initiale et répète le mouvement. L'objectif est de terminer la série établie.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont : les abdominaux et les obliques, ce qui améliore la flexibilité, la stabilité physique et évite les douleurs lombaires des pratiquants.



DÉRIVÉ DE LA BARRE SINGE MODE D'EXÉCUTION

Le degré de difficulté de cette activité est élevé, le praticien saisit avec un des bras la première barre et se déplace vers la seconde en changeant de bras. Quand vous changerez, secouez celui qui est déjà le plus fatigué pour que le muscle se détende. Le but est d'aller et venir sur les barres le plus souvent possible sans échec.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont les biceps, les triceps, les deltoïdes et le trapèze, ce qui améliore la posture, l'équilibre et la respiration des pratiquants.



BANC SUSPENDU MODE D'EXÉCUTION

Éirement : le praticien se place devant le siège, pose un pied sur le dessus, étend la jambe et avec les mains, ramassez le pied. Le but est de travailler les muscles des jambes et du dos.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont les muscles dorsaux, ce qui amplifie les mouvements, la force et la flexibilité des pratiquants et les quadriceps qui améliorent la force et la stabilité physique.

NORMES



EN 16630

Modules fixes d'entraînement physique de plein air
Exigences de sécurité et méthodes d'essai

CONFIDENTIALITÉ ET PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Les informations contenues dans ce document sont confidentielles et le destinataire ne peut pas les reproduire ni permettre à des tiers de les obtenir, de les utiliser ou de les divulguer sans l'autorisation préalable et expresse de BRICANTEL.

Tous les droits de propriété intellectuelle sur les dessins et modèles présentés sont propriété exclusive de BRICANTEL, et la pratique d'un acte d'exploitation de ceux-ci sans le consentement de cette dernière, selon les termes du code de la propriété industrielle et du code du droit d'auteur et des droits voisins. La violation de l'obligation de confidentialité et / ou des droits de propriété intellectuelle de BRICANTEL peut engager à la responsabilité civile et pénale.