

Tolerância Geral: $\pm 5\%$



43,00 m²



2,23 m



12-99



6



Parques Desportivos
Multisport areas

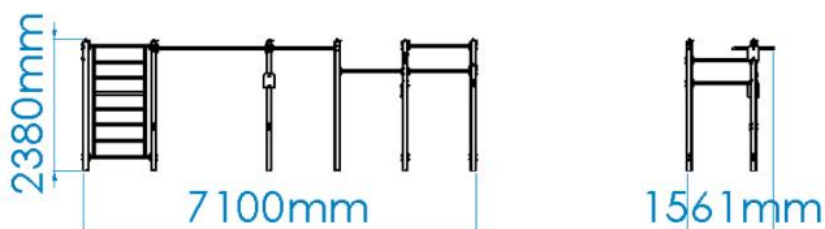
Parques deportivos
Aires de sport



ESPAÑA
www.bricantel.com
info@bricantel.com

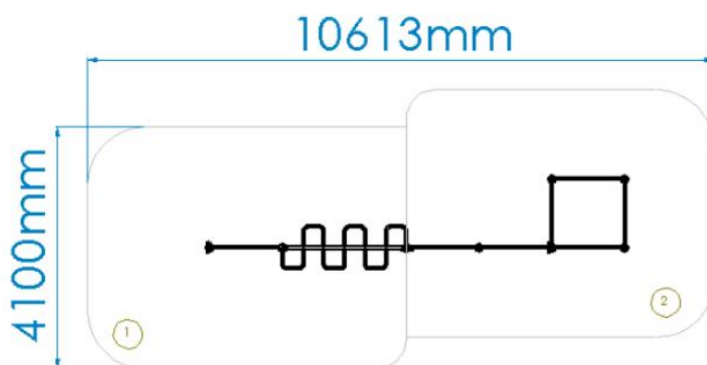
PORTUGAL
www.bricantel.pt
info@bricantel.pt



 @bricantel
 bricantelpt
 @bricantel

MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES

INSTALAÇÃO / INSTALACIÓN / INSTALLATION / INSTALLATION

		
1	22,00m ²	2,23m
2	21,00m ²	1,27m


0,80m³


06:00h



2x



17,00kg



0,00kg


Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

ESPAÑA
www.bricantel.com
info@bricantel.com

PORTUGAL
www.bricantel.pt
info@bricantel.pt

Data de exportação: 23/11/2023


@bricantel
bricantelpt
@bricantel



DESCRIÇÃO

Equipamento BragSPORT, WORKOUT 46 (AQL - 2.23m), composto por 8 prumos em metal 90x90mm galvanizados e tubos Ø40mm em aço inox 304. Placas informativas em PVC.
Ferragens em aço eletrozincado.
Fixação ao solo tipo Y (chumbar).

Medidas gerais (CxLxA): 7100x1561x2380mm
Área de segurança: 43m² | Área livre: 10613x4100mm
Faixa etária: +12
Nº de utilizadores: 6

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



PRUMO METÁLICO

Prumo de perfil quadrado de 90x90x2.5mm em aço galvanizado para garantir a longevidade e robustez dos equipamentos; Este é fornecido com acabamento galvanizado; Tacos em BragPO aparafusados ao perfil.
Garantia: 15 anos



FERRAGENS EM AÇO ELETROZINCADO

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



TUBO AÇO INOX AISI 304

Tubo em aço inoxidável AISI 304, de acordo com a norma EN 14301, com acabamento 2B.
Garantia: 15 anos.



VINIL DE IMPRESSÃO

Lamina de vinil calandrado polimérico, com adesivo retirável ou permanente. Adequadas para aplicações, sobre superfícies planas ou com curvas simples. Especialmente desenvolvidas para impressão digital com tintas eco-solventes, solventes, UV e látex.



PVC

O PVC rígido tem um fabrico e moldagem simples, é ideal para uma ampla variedade de aplicações, e é um excelente produto para publicidade, sinalização, é um produto adequado para impressão digital e tradicional. Com alta resistência a produtos químicos, o PVC rígido é ideal para aplicações industriais. Principais vantagens: resistência a produtos químicos; resistente aos impactos auto extingüível (Classe M1); excelente isolamento elétrico e térmico e não é tóxico.



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.



FUNÇÕES LÚDICAS

BARRA COBRA MODO DE EXECUÇÃO



O grau de dificuldade desta atividade é alto, o praticante agarra com um dos braços o primeiro arco da barra e avança para o segundo trocando de braço. Quando for trocar, sacode aquele que já estiver mais cansado, para o músculo descontrair. O objetivo é ir e vir na barra 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.

BARRA DE ELEVAÇÃO MODO DE EXECUÇÃO



Esta atividade oferece várias opções de exercícios, com grau de dificuldade intermédio, tais como:

Flexões simples, com pegada pronada: o praticante agarra a barra à sua frente com pegada pronada, com distância curta entre as mãos, flexiona os braços e impulsiona o corpo para cima. O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar a barra.

Flexões largas, com pegada pronada: o praticante agarra a barra à sua frente com pegada pronada, com distância larga entre as mãos, flexiona os braços e impulsiona o corpo para cima. O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar a barra.

Flexões simples, com pegada supinada: o praticante agarra a barra à sua frente com pegada supinada, com distância larga entre as mãos, flexiona os braços e impulsiona o seu corpo para cima. O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar a barra.

MÚSCULOS IMPLICADOS

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

ESPALDAR MODO DE EXECUÇÃO



Esta atividade oferece várias opções de exercícios, com um grau de dificuldade intermédio, tais como:

Abdominais: o praticante sobe as barras e segura-se com os seus pés no topo, 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 da cintura. Volta à posição inicial e repete o movimento. O objetivo é finalizar a série estabelecida.

Alongamentos: o praticante posiciona-se em frente ao espaldar, agarra uma barra, mais alta ou mais baixa (dependendo da sua flexibilidade) e puxa o corpo para traz mantendo as costas sempre direitas. Utilizado para a correção postural, alongamento do tronco, membros superiores e inferiores e para fortalecimento dos músculos superiores. O objetivo é trabalhar os músculos das costas e das pernas.

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 abdominais 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

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

ESPAÑA
www.bricantel.com
info@bricantel.com

PORTUGAL
www.bricantel.pt
info@bricantel.pt

Data de exportação: 23/11/2023



@bricantel
bricantelpt
@bricantel



DESCRIPCIÓN

Equipamiento BragSPORT "WORKOUT 46" (HIC - 2.23m), compuesto por 8 postes en metal de 90x90mm galvanizados y tubos de Ø40mm en acero Inox 304. Paneles informativos en PVC.
Herrajes de acero electrocincado.
Fijación al suelo Tipo Y (hormigonado).

Medidas generales (LxAnxA): 7100x1561x2380mm
Área de seguridad: 43m² | Área libre: 10613x4100mm
Rango de edad: +12 años
Nº de usuarios: 6 personas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



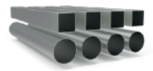
POSTE METÁLICO

Poste de perfil cuadrado de 90x90x2.5mm en acero galvanizado para garantizar la longevidad y robustez del equipo; se suministra con acabado galvanizado. Tapas en BragPO atornilladas al perfil.
Garantía: 15 años.



HERRAJES EN ACERO ELECTROCHAPADO

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



TUBO ACERO INOX AISI 304

Tubo en acero inoxidable AISI 304, según la norma EN 14301, con refinamiento 2B.
Garantía: 15 años.



VINILO DE IMPRESIÓN

Lámina de vinilo calandrado polimérico, con adhesivo desmontable o permanente. Adecuadas para aplicaciones, sobre superficies planas o con curvas simples. Especialmente desarrolladas para impresión digital con pinturas eco-solventes, solventes, UV y látex.



PVC

El PVC rígido tiene una fabricación y moldeo simple, es ideal para una amplia variedad de aplicaciones, y es un excelente producto para publicidad y señalización. Se trata de un producto adecuado para impresión digital y tradicional. Con alta resistencia a productos químicos, el PVC rígido es ideal para aplicaciones industriales. Principales ventajas: resistencia a productos químicos; resistente a los impactos auto extingüibles (Clase M1); excelente aislamiento eléctrico y térmico y no es tóxico.



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.



FUNCIONES DE JUEGO



BARRA SERPIENTE MÉTODO DE EJECUCIÓN

El grado de dificultad de esta actividad es alto. El usuario agarra con uno de los brazos el primer arco de la barra y avanza hacia el segundo cambiando de brazo. Cuando vayas a cambiarte, relaja el más cargado. El objetivo es deslizarse entre las barras tantas veces como sea posible.

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.



BARRA DE ELEVACIÓN MÉTODO DE EJECUCIÓN

Este ejercicio ofrece múltiples funciones, con un grado de dificultad intermedia, tales como:

Flexiones simples: el usuario debe sujetarse con las manos en la barra, con poca distancia entre ambas, flexionar los brazos e impulsar el cuerpo hacia arriba. El objetivo es finalizar la serie sin soltar nunca la barra.

Flexiones compuestas con agarre prono: el usuario agarra la barra con sus manos con agarre prono, manteniendo una distancia mayor entre ambas manos. Flexiona los brazos e impulsa tu cuerpo hacia arriba. El objetivo del ejercicio es finalizar la serie establecida sin soltar la barra.

Flexiones simples con agarre supino: el usuario agarra la barra con las manos en posición de agarre supino manteniendo una distancia mayor entre ambas manos, flexiona los brazos e impulsa su cuerpo hacia arriba. El objetivo del ejercicio es finalizar la serie establecida sin soltar la barra.

MÚSCULOS IMPLICADOS

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



ESPALDERA MÉTODO DE EJECUCIÓN

Se trata de una actividad que ofrece múltiples opciones de ejercicios con un grado de dificultad intermedia, tales como:

Abdominales: el usuario se sujeta a la barra y se mantiene con los pies en la parte superior, con la cabeza hacia abajo. Coloca los brazos en forma de cruz sobre el pecho y flexiona la parte superior de su cuerpo hacia arriba. Los hombros deben permanecer a la altura de la cintura. Se vuelve a la posición inicial repitiendo el movimiento. El objetivo es finalizar la serie establecida.

Estiramientos: el usuario se coloca en frente de la espaldera se agarra a la barra a una altura mayor o menor (dependiendo de su flexibilidad) empujando su cuerpo hacia arriba y manteniendo su espalda siempre recta. Se trata de un ejercicio que ayuda a corregir malas posturas, estiramientos del tronco, extremidades superiores e inferiores, así como para fortalecer los músculos superiores. El objetivo es trabajar los músculos de la espalda y piernas.

MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: dorsales, lo que aumenta los movimientos, la fuerza y la flexibilidad de los practicantes y abdominales, 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.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

ESPAÑA
www.bricantel.com
info@bricantel.com

PORTUGAL
www.bricantel.pt
info@bricantel.pt

Data de exportação: 23/11/2023



@bricantel
bricantelpt
@bricantel



DESCRIPTION

BragSPORT equipment, WORKOUT 46 station (FFH - 2.23m), made up of eight 90x90mm galvanised metal props and Ø40mm 304 stainless steel tubes. PVC information boards.
Electro-zinc-plated steel fittings.
Y-type ground fixing (in-ground).

Dimensions (LxWxH): 7100x1561x2380mm
Safety area: 43m² | Free area: 10613x4100mm
Age range: +12
Number of users: 6

TECHNICAL FEATURES



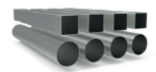
METALLIC BEAM

Square profile beam of 90x90x2.5mm in galvanized steel to guarantee the longevity and robustness of the equipment, this is supplied with a galvanized finish. BragPO cover fixed to the profile.
Guarantee: 15 years.



STEEL ELECTROPLATED HARDWARE

Steel electroplated hardware, protected by polypropylene PP capsules.



STAINLESS STEEL TUBE AISI 304

Tube in stainless steel AISI 304, according to EN 14301, with finish 2B.
Guarantee: 15 years.



VINYL

Polymeric calendered vinyl lamina, with removable or permanent adhesive. Suitable for applications, on flat surfaces or with simple curves. Specially developed for digital printing with eco-solvent, solvent, UV and latex inks.



PVC

Rigid PVC has a simple manufacturing and molding, is ideal for a wide variety of applications, and is an excellent product for advertising, signaling, is a product suitable for digital and traditional printing. With high resistance to chemicals, rigid PVC is ideal for industrial applications. Main advantages: resistance to chemicals; impact resistant self-extinguishing (Class M1); excellent electrical and thermal insulation and not toxic.



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.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

ESPAÑA
www.bricantel.com
info@bricantel.com

PORTUGAL
www.bricantel.pt
info@bricantel.pt



@bricantel
bricantelpt
@bricantel

Data de exportação: 23/11/2023

PLAY FUNCTIONS

SNAKE BARS

MODE OF IMPLEMENTATION



The degree of difficulty of this activity is high, the practitioner grabs with one of the arms the first arch of the bar and advances 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 often as possible without failing.

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.

PULL-UP BARS

MODE OF IMPLEMENTATION



This activity offers several options of exercises, with intermediate degree of difficulty, such as:

Simple push-ups with pronated footprint: the practitioner grabs the bar in front of him with pronated footprint, with short distance between his hands, flexes his arms and pushes his body upwards. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

Wide push-ups, with pronated footprint: the practitioner grabs the bar in front of him with pronated footprint, with wide distance between the hands, flexes the arms and pushes the body up. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

Wide push-ups, with pronated footprint: the practitioner grabs the bar in front of him with pronated footprint, with wide distance between the hands, flexes the arms and pushes the body up. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

Simple push-ups with a supine grip: the practitioner grabs the bar in front of him with a supine grip, with wide distance between his hands, flexes his arms and pushes his body upwards. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: biceps and triceps, which amplifies the strength, muscular endurance, flexibility and the range of movements of the practitioners' arms.

BACK

MODE OF IMPLEMENTATION



This activity offers various exercise options, with an intermediate degree of difficulty, such as:

Sit-ups: the practitioner climbs the bars and holds his feet on top with his head down, puts his arms cross on his chest and flexes his upper body upwards, his shoulders should reach the height of his waist. Return to the starting position and repeat the movement. The goal is to finish the established series.

Stretching: the practitioner positions himself in front of the backrest, grabs a bar, higher or lower (depending on its flexibility) and pulls the body back while keeping the back straight. Used for postural correction, stretching of the trunk, upper and lower limbs and strengthening of the upper muscles. The goal is to work the muscles of the back and legs.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: the dorsal ones, which amplifies the movements, the strength and the flexibility of the practitioners and the abdominal ones that improves the 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

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

ESPAÑA
www.bricantel.com
info@bricantel.com

PORTUGAL
www.bricantel.pt
info@bricantel.pt



@bricantel
bricantelpt
@bricantel

Data de exportação: 23/11/2023



DESCRIPTION

Équipement BragSPORT, station WORKOUT 46 (HCL - 2,23m), comprenant 8 poutres métalliques galvanisés de 90 x 90 mm et des tubes de Ø40 mm en acier inoxydable 304. Panneaux d'information en PVC.

Visserie en acier électrozingué.

Fixation au sol de type Y (bétonner).

Dimensions (Lxlxh): 7100x1561x2380mm

Zone de sécurité: 43m² | Zone libre: 10613x4100mm

Tranche d'âge: +12

Nombre d'utilisateurs: 6

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



POUTRE MÉTALLIQUE

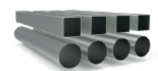
Poutre à profil carré 90x90x2.5mm en acier galvanisé pour garantir la longévité et la robustesse des équipements, à finition galvanisée. Embout en BragPO fixés sur le profil.

Garantie: 15 ans.



FERRURES EN ACIER ELECTROZINGÉ

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



TUBE EN ACIER INOXYDABLE AISI 304

Tube en acier inoxydable AISI 304, en accord avec la norme EN 14301, avec finition 2B.

Garantie: 15 ans.



VINYLE D'IMPRESSION

Lame de vinyle calandré polymère, avec adhésif retirable ou permanent. Convient pour des applications, sur des surfaces planes ou avec des courbes simples. Spécialement conçus pour l'impression numérique à l'aide d'encre écosolvants, de solvants, d'UV et de latex.



PVC

Le PVC rigide a une fabrication et un moulage simples, est idéal pour une grande variété d'applications, et est un excellent produit pour la publicité, la signalisation, est un produit approprié pour l'impression numérique et traditionnelle. Avec une haute résistance aux produits chimiques, le PVC rigide est idéal pour les applications industrielles. Principaux avantages: résistance aux produits chimiques; résistant aux chocs auto-extinguible (classe M1); excellente isolation électrique et thermique et non toxique.



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.



FONCTIONS LUDIQUES

BARRE SERPENT MODE D'EXÉCUTION



Le degré de difficulté de cette activité est élevé, le praticien saisit avec un des bras le premier arc de la barre et avance vers le deuxième en changeant de bras. Quand vous changerez, secouez celui qui est déjà le plus fatigué pour que ses muscles se détendent. Le but est d'aller et venir à la barre 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.

BARRES D'ÉLEVATION MODE D'EXÉCUTION



Cette activité offre plusieurs options d'exercices, avec un degré de difficulté intermédiaire, tels que:

Flexions simples, avec empreinte de pied pronotée : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pied pronotée, à courte distance entre les mains, fléchit les bras et propulse le corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

Flexions larges, empreinte de pied pointue : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pas, avec une large distance entre les mains, fléchit les bras et propulse le corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

Flexions larges, empreinte de pied pointue : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pas, avec une large distance entre les mains, fléchit les bras et propulse le corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

Flexions simples, avec empreinte de pas supplantée : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pas, avec une distance large entre les mains, fléchit les bras et propulse son corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont les biceps et les triceps, ce qui amplifie la force, la résistance musculaire, la flexibilité et l'amplitude des mouvements des bras des pratiquants.

DOSSIER MODE D'EXÉCUTION



Cette activité offre plusieurs options d'exercices, avec un degré de difficulté intermédiaire, tels que:

Abdominaux : le praticien monte les barres et se tient les pieds en haut, la tête en bas, met les bras en croix sur la poitrine et fléchit la partie supérieure du corps vers le haut, les épaules doivent atteindre la hauteur de la taille. Retour à la position initiale et répète le mouvement. L'objectif est de terminer la série établie.

Étirements : le praticien se positionne devant le dossier, saisit une barre plus haute ou plus basse (selon sa flexibilité) et tire le corps en arrière en maintenant le dos toujours droit. Utilisé pour la correction posturale, l'allongement du tronc, les membres supérieurs et inférieurs et pour le renforcement des muscles supérieurs. Le but est de travailler les muscles du dos et des jambes.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont : les dorsaux, ce qui amplifie les mouvements, la force et la flexibilité des pratiquants et les abdominaux qui améliore 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.



Parques Desportivos
Multisport areas

Parques deportivos
Aires de sport

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

ESPAÑA
www.bricantel.com
info@bricantel.com

PORTUGAL
www.bricantel.pt
info@bricantel.pt



@bricantel
bricantelpt
@bricantel

Data de exportação: 23/11/2023