

Tolerância Geral: $\pm 5\%$



51,00 m²



2,27 m

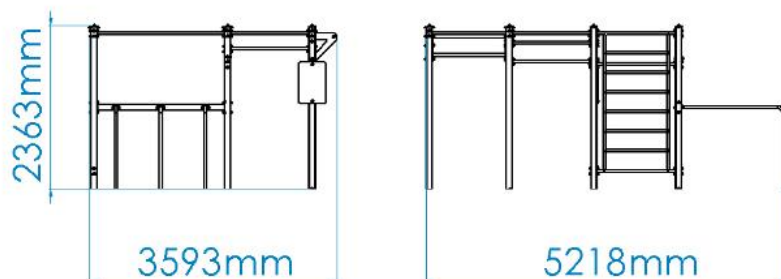




12-99

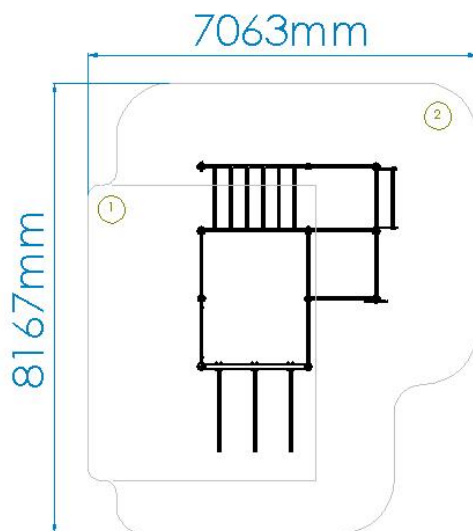


6



MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES

INSTALAÇÃO / INSTALACIÓN / INSTALLATION / INSTALLATION

		
1	22,00m ²	2,27m
2	29,00m ²	1,27m


 1,35m³


10:30h



2x



20,00kg



357,00kg





DESCRIÇÃO

Equipamento BragSPORT, STREET WORKOUT 111 (AQL - 2.27m), para fortalecimento muscular, composto por prumos em metal de 90x90mm galvanizados e lacados, estruturas em tubo Ø40x3mm de aço inox 304. Placa de instruções em HPL gravada a laser.

Fixação ao solo Y (chumbar).

Com os seguintes módulos desportivos:

- Escada de alongamentos;
- Derivado da barra macaco;
- Barra(s) de elevação;
- Espaldar Vertical;
- Espaldar Horizontal.

Medidas gerais (CxLxA): 3593x5218x2363mm

Área de segurança: 51m² | Área livre: 8167x7063mm

Faixa etária: +12 anos

Nº de utilizadores: 6

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



TUBO AÇO INOX AISI 304

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

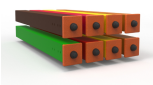
Garantia: 15 anos.



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



PRUMO METÁLICO LACADO

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.

Pré-tratamento: Desengorduramento químico e projeção de abrasivo metálico leve, de acordo com a norma ISO 12944-4, garantindo um perfil de rugosidade ideal para o processo de tratamento de superfície; de acordo com a norma 8501:1; Lacagem: Pintura electrostática a tinta em pó de poliéster com cozedura 230°C, espessura entre 120 a 140µm, de acordo com a norma UNE EN ISO 2808.

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.

FUNÇÕES LÚDICAS

MASSAGEM

MODO DE EXECUÇÃO



Levante-se e apoie a cintura ou as costas sobre o cilindro de massagem exercendo uma ligeira pressão. Com as costas retas, flexione e estique os joelhos, deslocando o corpo para cima e para baixo; ou da direita para a esquerda, utilizando o comando de pressão do cilindro para que este, realize as massagens na cintura ou nas costas.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Permite de relaxar os músculos das costas (trapézio, dorsal e oblíquos) como da cintura (glúteo), o que melhora a postura e a respiração dos praticantes.

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 regressa 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, gémeos, o que melhora a postura e a força dos praticantes.



EFEITOS BENÉFICOS DO EXERCÍCIO



Praticar exercício permite nutrir o espírito de equipa e de resiliência, bem como desenvolver os efeitos benéficos seguintes: **FÍSICOS:** limita os riscos de obesidade, de osteoporose, de hipertensão e de doenças cardíacas. Reduz o risco de desenvolver dores lombares, tensão muscular e alivia a dor crónica. Ajuda no crescimento e a manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis. O ato de desgastar e reforçar o seu corpo com exercícios fortalece o sistema imunitário.

MENTAIS: relaxar permita a libertação de endorfinas neurotransmissores, que proporcionam o bem-estar psicológico. Exercitar-se com regularidade evita o aparecimento de sintomas de stress, reduz a ansiedade e a depressão. Estimula a autoestima e melhora consideravelmente as condições de sono. Ajuda o cérebro a recuperar a energia necessária para trabalhar corretamente, ajudando a desenvolver uma boa memória e pensamentos mais nítidos.

BARRAS 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 descontraír. 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 deltoídes e trapézio, o que melhora a postura, o equilíbrio e a respiração dos praticantes.

BARRAS PARALELAS DE RETENÇÃO MODO DE EXECUÇÃO



O grau de dificuldade desta atividade é alto, o praticante segura as barras com as mãos à largura dos ombros e movimenta-se de baixo para cima, repetindo 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, os deltoídes e dorsais, o que melhora a postura e ajuda no desenvolvimento da parte superior das costas 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 deltoídes, o que amplifica a força e a resistência muscular 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 descontraír. 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 deltoídes e trapézio, o que melhora a postura, o equilíbrio e a respiração dos praticantes.

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.





DESCRIPCIÓN

Equipamiento BragSPORT, "STREET WORKOUT 111" (HIC - 2.27m), para fortalecimiento muscular. Compuesto por postes en metal de 90x90mm galvanizados y lacados, estructuras en tubo de Ø40x3mm de acero Inox 304. Panel de instrucciones en HPL grabado a láser.

Fijación al suelo Tipo Y (hormigonado).
Compuesto por los siguientes módulos deportivos:

- Escalera de estiramientos;
- Derivado de "barra mono";
- Barra (s) de elevación;
- Espaldera Vertical;
- Espaldera Horizontal.

Medidas generales (LxAxX): 3593x5218x2363mm

Área de seguridad: 51m² | Área libre: 8167x7063mm

Rango de edad: +12 años

Nº de usuarios: 6 personas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



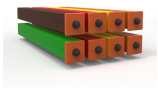
TUBO ACERO INOX AISI 304

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



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



POSTE METÁLICO LACADO

Perfil cuadrado de 90x90x2.5mm en acero galvanizado para garantizar la longevidad y robustez de los equipos; Éste, se suministra con acabado galvanizado; tacos en BragPO atornillados al perfil.

Pretratamiento: Desengrase químico y proyección de abrasivo metálico ligero, de acuerdo con la norma ISO 12944-4, garantizando un perfil de rugosidad ideal para el proceso de tratamiento de superficie; de acuerdo con la norma 8501:1; Lacado: Pintura electrostática con pintura en polvo de poliéster con cocción 230°C, espesor entre 120 y 140µm, de acuerdo con la norma UNE EN ISO 2808.
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.

FUNCIONES DE JUEGO

MASAJE

MODO DE EJECUCIÓN



Póngase de pie y apoye la cintura o la espalda sobre el cilindro de masaje ejerciendo una ligera presión. Con la espalda recta, flexione y estire las rodillas desplazando el cuerpo hacia arriba y hacia abajo; o bien de derecha a izquierda utilizando el mando de presión del cilindro para que éste, realice los masajes de cintura o espalda.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Permite relajar los músculos de la espalda (trapecio, dorsal y oblicuos) como de la cintura (glúteo), que mejora la postura y la respiración de los practicantes.

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.



EFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO



Practicar ejercicio permite alimentar el espíritu de equipo, así como desarrollar los siguientes niveles:

FÍSICOS: limita los riesgos de obesidad, osteoporosis, hipertensión y enfermedades cardíacas. Reduce el riesgo de desarrollar dolor lumbar, tensión muscular y alivia el dolor crónico. Ayuda en el crecimiento y al aturdimiento de huesos, músculos y articulaciones saludables. Fortalece el sistema inmunológico.

MENTALES: relajar permite la liberación de endorfinas neurotransmisoras, que proporcionan el bienestar psicológico. Hacer ejercicio con regularidad evita la aparición de síntomas de estrés, reduce la ansiedad y la depresión. Estimula la autoestima y mejora considerablemente las condiciones de sueño. Ayuda al cerebro a recuperar la energía necesaria para trabajar correctamente, ayudando a desarrollar una buena memoria y pensamientos más nítidos.

BARRAS MONO

MÉTODO DE EJECUCIÓN



El grado de dificultad de esta actividad es alto. El usuario agarra con uno de los brazos la primera barra y se mueve hacia la segunda cambiando de brazo. Cuando vayas a cambiarte, relaja el más pesado. El objetivo es deslizarse entre las barras lo más posible.

MÚSCULOS IMPLICADOS

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

BARRAS PARALELAS DE RETENCIÓN

MÉTODO DE EJECUCIÓN



El grado de dificultad de esta actividad es alto. El usuario sostiene las barras con las manos a la altura de los hombros y se mueve de abajo hacia arriba, repitiendo 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: los bíceps, los tríceps, los deltoides y dorsales, lo que mejora la postura y ayuda en el desarrollo de la parte superior de la espalda 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.

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.

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, STREET WORKOUT 111 (AQL - 2.27m), for muscle strengthening, composed of galvanized and lacquered 90x90mm metal posts, structures made of Ø40x3mm stainless steel 304 tubes. Laser-engraved HPL instruction plate.

Ground fixation Y (anchoring).

With the following sports modules:

- Stretching ladder;
- Monkey bar variation;
- Pull-up bar(s);
- Vertical backrest;
- Horizontal backrest.

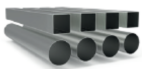
Overall dimensions (LxWxH): 3593x5218x2363mm

Safety area: 51m² | Free area: 8167x7063mm

Age range: +12 years

Number of users: 6

TECHNICAL FEATURES



STAINLESS STEEL TUBE AISI 304

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

Guarantee: 15 years.

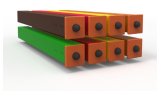
HPL



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 ISO 4892-2), atmospheric corrosion and temperatures (DMTA-OFI 300.128), impact and bending (EN ISO 178), fire (EN 13501), its surface also has a high resistance to light and UV rays (EN ISO 4892-2).

Guarantee: 10 years

LACQUERED METALLIC BEAM



90x90x2.5mm square profile tube in galvanized steel to ensure the longevity and robustness of the equipment; This is supplied with galvanized finish; Bragpo clubs screwed to the profile.

Pretreatment: Chemical degreasing and projection of light metallic abrasive according to ISO 12944-4, ensuring an ideal roughness profile for the surface treatment process; according to 8501:1;

Lacquer: Electrostatic paint to paint polyester powder with 230°C cooking, thickness between 120 to 140µm, according to UNE EN ISO 2808.

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

MASSAGE

EXECUTION MODE



Stand up and rest your waist or back on the massage cylinder with slight pressure. With your back straight, bend and stretch your knees by moving the body up and down; or from right to left using the cylinder pressure knob so that the cylinder performs the massage waist or back.

MUSCLES INVOLVED

It allows to relax the muscles of the back (trapezius, dorsal and oblique) as of the waist (gluteus), which improves the posture and breathing of practitioners.

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.



BENEFICIAL EFFECTS OF EXERCISE

Practicing exercise allows you to nurture team spirit and resilience, as well as develop the following beneficial effects:
PHYSICS: it limits the risks of obesity, osteoporosis, hypertension and heart disease. It reduces the risk of developing back pain, muscle tension and relieves chronic pain. Helps in the growth and maintenance of healthy bones, muscles and joints. The act of wearing and strengthening your body with exercises strengthens the immune system.
MENTAL: relax allow the release of endorphins neurotransmitters, which provide psychological well-being. Regular exercise prevents the onset of stress symptoms, reduces anxiety and depression. It stimulates self-esteem and considerably improves sleep conditions. Helps the brain recover the energy needed to work properly, helping to develop a good memory and sharper thoughts.

MONKEY BARS**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.

PARALLEL RETAINING BARS**MODE OF IMPLEMENTATION**

The degree of difficulty of this activity is high, the practitioner holds the bars with his hands at the shoulder width and moves from bottom to top, repeating 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, deltoids and dorsals, which improves posture and helps in the development of the upper back 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.

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.

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.





DESCRIPTION

Équipement BragSPORT, STREET WORKOUT 111 (NQA - 2,27m), pour le renforcement musculaire, composé d'étais en métal galvanisé et laqué 90x90mm, structures en tube inox Ø40x3mm 304. Plaquette d'instructions en HPL gravée au laser.

Fixation au sol Y (plomb).

Avec les modules sportifs suivants:

- Échelle d'étirement;
- Dérivé de la barre de singe;
- Barre(s) de levage;
- Dossier vertical;
- Dossier horizontal.

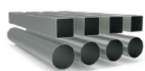
Dimensions globales (Lxlxh): 3593x5218x2363mm

Zone de sécurité: 51m² | Zone libre: 8167x7063mm

Tranche d'âge: +12 ans

Nombre d'utilisateurs: 6

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



TUBE EN ACIER INOXYDABLE AISI 304

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

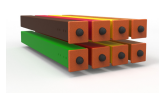
Garantie: 15 ans.



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



POUTRE MÉTALLIQUE LAQUÉE

Tube à profilé carré de 90x90x2.5mm en acier galvanisé pour assurer la longévité et la robustesse de l'équipement; Celui-ci est fourni avec finition galvanisée; queues de Bragpo vissées au profil.

Prétraitement : dégraissage chimique et projection d'abrasif métallique léger, conformément à la norme ISO 12944-4, garantissant un profil de rugosité optimal pour le processus de traitement de surface; conformément à la norme 8501:1; Laquage : peinture électrostatique à poudre de polyester avec cuisson à 230°C, épaisseur comprise entre 120 et 140µm, selon la norme UNE EN ISO 2808.

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.

FONCTIONS LUDIQUES



MASSAGE

MODE D'EXÉCUTION

Levez-vous et placez votre taille ou votre dos sur le cylindre de massage en exerçant une légère pression. Avec le dos droit, fléchissez et étirez les genoux en déplaçant le corps vers le haut et vers le bas; ou bien de droite à gauche en utilisant la commande de pression du cylindre pour que celui-ci effectue les massages de la taille ou du dos.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Permet de détendre les muscles du dos (trapèze, dorsale et oblique) comme de la taille (fessier), ce qui améliore la posture et la respiration des pratiquants.



BARRES D'ÉLÉVATION

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.



EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'EXERCICE

Pratiquer l'exercice permet de nourrir l'esprit d'équipe et de résilience, ainsi que de développer les effets bénéfiques suivants:



PHYSIQUES: elle limite les risques d'obésité, d'ostéoporose, d'hypertension et de maladies cardiaques. Réduit le risque de développer des douleurs lombaires, la tension musculaire et soulage la douleur chronique. Aide à la croissance et le maintien des os, des muscles et des articulations sains. L'usure et le renforcement de votre corps avec des exercices renforce le système immunitaire.

MENTAUX: la relaxation permet la libération d'endorphines neurotransmetteurs, qui fournissent le bien-être psychologique. L'exercice régulier évite l'apparition de symptômes de stress, réduit l'anxiété et la dépression. Stimule l'estime de soi et améliore considérablement les conditions de sommeil. Aide le cerveau à récupérer l'énergie nécessaire pour travailler correctement, aidant à développer une bonne mémoire et des pensées plus claires.

BARRES 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.

BARRES PARALLÈLES RETENUE

MODE D'EXÉCUTION



Le degré de difficulté de cette activité est élevé, le praticien tient les barres avec ses mains à la largeur des épaules et se déplace de bas en haut en répétant 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, les deltoïdes et dorsaux, ce qui améliore la posture et aide au développement de la partie supérieure du dos 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.

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.

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.

