



**SW036RC3MT-Y**



76,00 m<sup>2</sup>



1,97 m



12-99

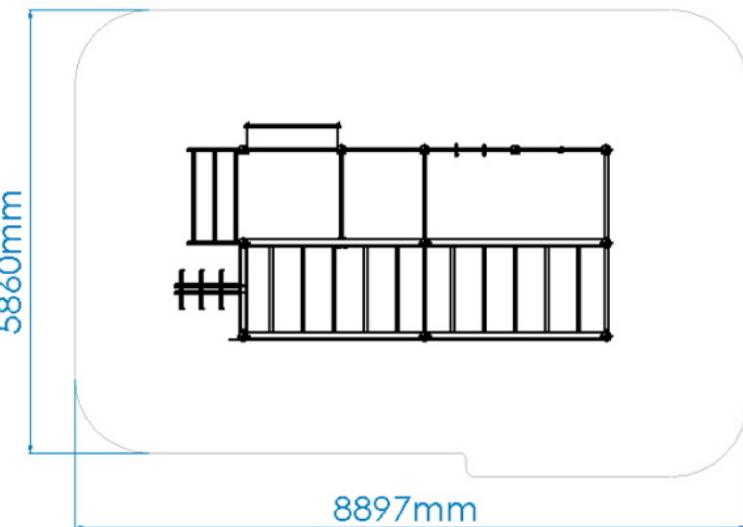
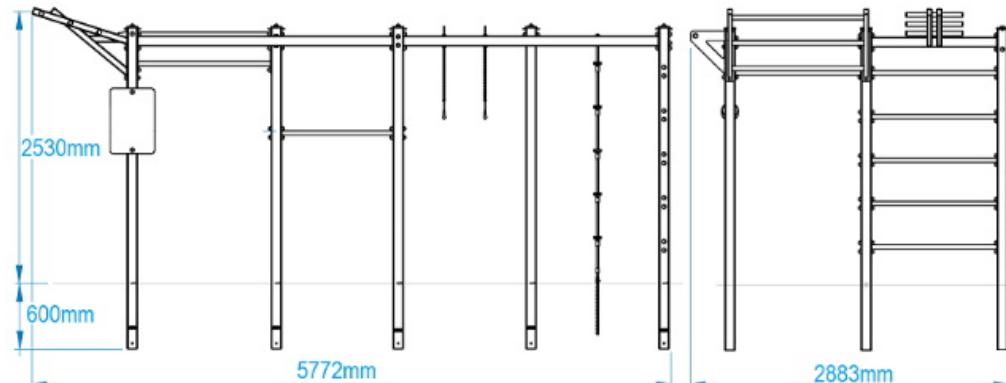


9



**Tolerância Geral:  $\pm 5\%$**

**MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES /MESURES GÉNÉRALES**



1,05m<sup>3</sup>



08:30h



2x



46,00kg



424,00kg

## DESCRIPCIÓN

Equipamiento BragSPORT, STREET WORKOUT 36 RC3, para fortalecimiento muscular, compuesto por tubos galvanizados 90x90mm con tratamiento primario a base de zinc C5 y acabado lacado a RAL gris forja 600 deep blue, a una temperatura de 230°C. Estructura superior en tubo 90x90mm y Ø40mm en acero carbono decapado, con tratamiento primario a base de zinc C5 y acabado lacado a RAL 3000 rojo fuego, a una temperatura de 230°C. Herrajes cincados. Fijación al suelo tipo Y (hormigonado).



Compuesto por los siguientes módulos deportivos:

- Barras mono rectas e inclinadas;
- Barras elevación;
- Espaldera;
- Barras paralelas curvas fijas;
- Aros de elevación;
- Combinados de elevación;
- Escalera de elevación;
- Cuerda;

Medidas generales: (LxAnxA): 5772x2883x2530mm

Área de seguridad: 76m<sup>2</sup> | Área libre: 8897x5860mm

Edad recomendada de los usuarios: 12-99 años

Nº de Usuarios: 9 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 LACADO

Tubo (EN 10305-3), laminado en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), en acero al carbono S235JR - S275JR, según norma EN 10025-2. (Tubo de hasta 2mm de espesor).  
Tubo de perfil circular hueco (EN 10219-1/2), laminado en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), en acero al carbono S235JRH - S275JRH - S355J2H, según EN 10025-2. (Tubo de más de 2mm de espesor).

Decapado: proceso de chorro abrasivo para limpiar la superficie del metal de la oxidación y las impurezas, asegurando un perfil de rugosidad ideal para el proceso de tratamiento de la superficie; según norma 8501:1;

Imprimación: a base de zinc con resinas epoxi de poliéster anticorrosivo, ecológico con grado de corrosividad C5, con cocción a 230°C.

Lacado: pintura electrostática en pintura poliéster en polvo con horneado a 230°C, espesor entre 120 y 140 µm, según norma UNE EN ISO 2808.

Garantía: 10 años.



## CHAPA EN ACERO LACADA

Chapa de acero lisa (EN 10327) laminado en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), en acero al carbono S235JR, según la norma EN 10025-2.

Decapado: proceso de chorro abrasivo para limpiar la superficie del metal de la oxidación y las impurezas, asegurando un perfil de rugosidad ideal para el proceso de tratamiento de la superficie; según norma 8501:1;

Imprimación: a base de zinc con resinas epoxi de poliéster anticorrosivo, ecológico con grado de corrosividad C5, con cocción a 230°C.

Lacado: pintura electrostática en pintura poliéster en polvo con horneado a 230°C, espesor entre 120 y 140 µm, según norma UNE EN ISO 2808.



## 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

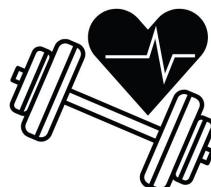


## SISTEMA DE FIJACIÓN

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.

## **FUNCIÓNES DEPORTIVAS**



### 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.



**SW036RC3MT-Y**



#### 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.



#### 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 com 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 com 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 sujet 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, asimismo 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.



**SW036RC3MT-Y**



#### ANILLAS DE ELEVACIÓN MÉTODO DE EJECUCIÓN

Esta actividad ofrece varias opciones de ejercicios, con un alto grado de dificultad, tales como:

Abdominales: el usuario agarra las anillas, se cuelga en ellas y flexiona las rodillas, manteniéndose en esta posición durante unos segundos. Suelta las rodillas y repite el mismo movimiento una vez más. El objetivo es finalizar la serie establecida sin soltar las anillas.

Ejercicios libres: siendo un deporte olímpico, esta actividad permite entrenar y realizar ejercicios artísticos. El objetivo es lograr un ejercicio lo más perfecto posible.

#### MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: abdominales, bíceps y tríceps, lo que mejora la resistencia muscular y evita los dolores lumbares de los usuarios.



#### ESCALERA DE ELEVACIÓN MÉTODO DE EJECUCIÓN

Esta actividad ofrece varias opciones de ejercicios, con un alto grado de dificultad, tales como:

Abdominales: el usuario se coloca frente a la barra, agarrándola con las manos, se cuelga y flexiona las rodillas hasta que alcancen la altura del abdomen. Luego estira las piernas lentamente, manteniéndolas rectas. El objetivo es mantener la posición durante unos segundos y finalizar la serie establecida sin soltar las barras.

Abdominales: el usuario agarra las barras, se cuelga en ellas y levanta las rodillas, manteniéndose en esta posición por unos segundos. Suelta las rodillas y repite el mismo movimiento una vez más. El objetivo es finalizar la serie establecida sin soltar las barras.

Climbing: 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 que esté más cansado para que el músculo se relaje. El objetivo es pasar de una barra a otra la mayoría de veces posibles sin fallar o finalizar la serie establecida sin soltar las barras.

#### MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: bíceps, tríceps y abdominales, lo que mejora la fuerza, la postura y la estabilidad física 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 BRAGMAIA.

Todos los derechos de propiedad intelectual sobre los diseños y modelos presentados son de titularidad exclusiva de BRAGMAIA, 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 BRAGMAIA, puede dar origen a responsabilidad civil y criminal.