



SW047MT-Y

Tolerância Geral: $\pm 5\%$



56,00 m²



1,96 m



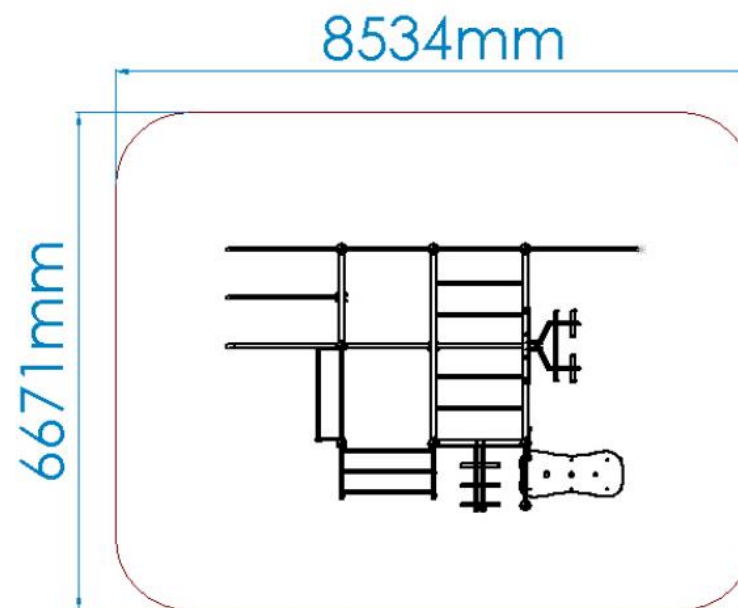
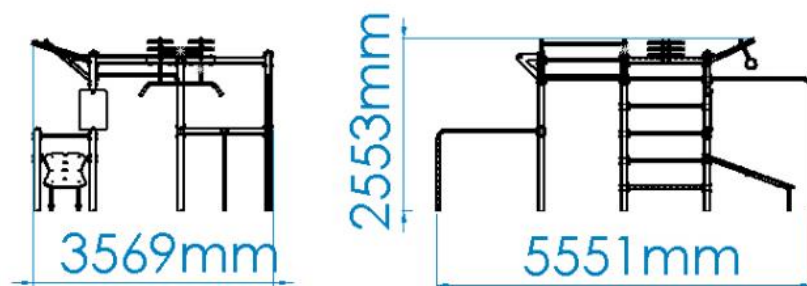
12-99



10



MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES



1,35m³



10:30h



3x



52,00kg



390,00kg



SW047MT-Y



DESCRIPCIÓN

Equipamiento BragSPORT "STREET WORKOUT 47" (HIC - 1.96m) para fortalecimiento muscular, compuesto por postes de 90x90mm galvanizados y lacados. Estructura superior en tubo de 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.

Compuesto por los siguientes módulos deportivos:

- Barras "Mono";
- Espaldera;
- Barras de elevación;
- Tabla de abdominales inclinada;
- Barra para realizar una bandera humana;
- Barras paralelas curvas fijas;
- Anillas de elevación.

Herrajes de acero electrocincado.

Fijación al suelo Tipo Y (hormigonado).

Medidas generales (LxAnxA): 3569x5551x2553mm

Área de seguridad: 56m² | Área libre: 8534x6671mm

Rango de edad: +12 años

Nº de usuarios: 10 personas

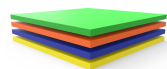
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



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.



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



HERRAJES EN ACERO ELECTROCHAPADO

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



SW047MT-Y

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 - S275JOH - 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.



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 DEPORTIVAS



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.



EFFECTOS 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 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.



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.



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.



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.



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.



COMBINADO DE ELEVACIÓN

MÉTODO DE EJECUCIÓN

Se trata de una actividad que ofrece múltiples opciones de ejercicio, tales como:

Flexiones simples con agarre supino: el usuario sujeta la barra a una distancia amplia entre sus manos y impulsa su cuerpo hacia arriba. El objetivo es finalizar la serie sin soltar la barra en ningún momento.

Abdominales: el usuario se coloca en frente a la barra, sujetandola con ambas manos, manteniéndose colgado y flexionando las rodillas hasta alcanzar el abdómen, posteriormente va estirando las piernas. El objetivo es mantener durante unos segundos la posición y hacer la serie establecida.

MÚSCULOS IMPLICADOS

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





SW047MT-Y

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.