



**BCM002MT-Y**



35,00 m<sup>2</sup>



2,45 m



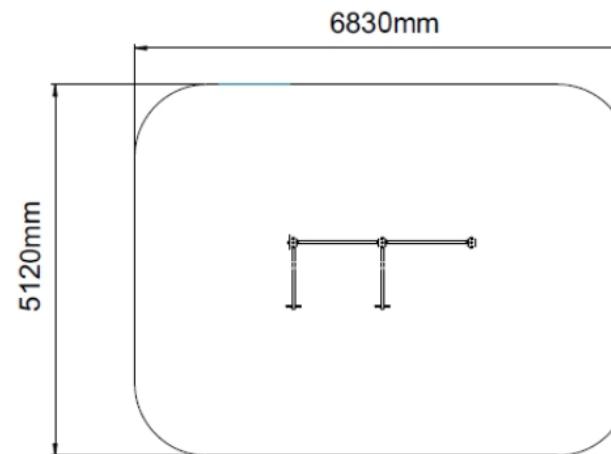
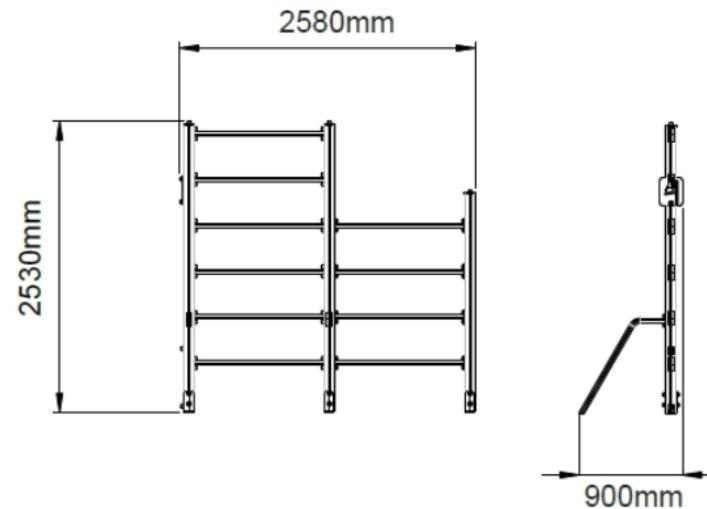
6-99



3



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



0,00m<sup>3</sup>



02:30h



2x



0,00kg



0,00kg

## DESCRIPCIÓN

Equipo BragSPORT, ESPALDAR DUPLO (ACL -2.45m), para fortalecimiento muscular, estructura compuesta por vigas metálicas de 90x90mm color natural y tubos de acero inoxidable 304. Placas informativas de HPL grabadas con láser. Herrajes de acero electrozincados. Fijación al suelo Y (hormigonado).



Medidas generales (LxAxA): 2580x2530x900mm  
Área de seguridad: 35m2 | Área libre: 6830x5120mm  
Grupo de edad: +6 años  
Número de usuarios: 3

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



### POSTE METÁLICA

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.



### 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-políuretánicas de doble endurecimiento extremadamente eficaces contra agentes externos (EN ISO 4892-2), corrosión, condiciones atmosféricas adversas (DMTA-OFI 300.128), impacto y flexión (EN ISO 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 compuesto por una base metálica incorporada o hormigonado aplicado directamente al suelo y plomada con hormigón.

La base metálica incorporada está fabricada en chapa de acero 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 de la viga y su fácil y rápida sustitución en caso de necesidad.

## **FUNCIONES DEPORTIVAS**



### **EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO**

Practicar ejercicio permite nutrir el espíritu de equipo y de resiliencia, así como desarrollar los siguientes efectos beneficiosos:

**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 el mantenimiento de huesos, músculos y articulaciones saludables. El desgaste y el fortalecimiento de su cuerpo con ejercicios fortalece el sistema inmunológico.

**MENTALES:** relajar permite la liberación de endorfinas neurotransmisores, 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.



### **RESPALDERA**

#### **MÉTODO DE EJECUCIÓN**

Se trata de una actividad que ofrece múltiples opciones de ejercicios con un grado de dificultad intermedio, 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 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.

**Ejercicios de estiramiento:** el usuario se coloca en frente de la espaldera se agarre 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 pernas.

#### **MÚSCULOS IMPLICADOS**

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