

Tolerância Geral: ± 5%



18,00 m²



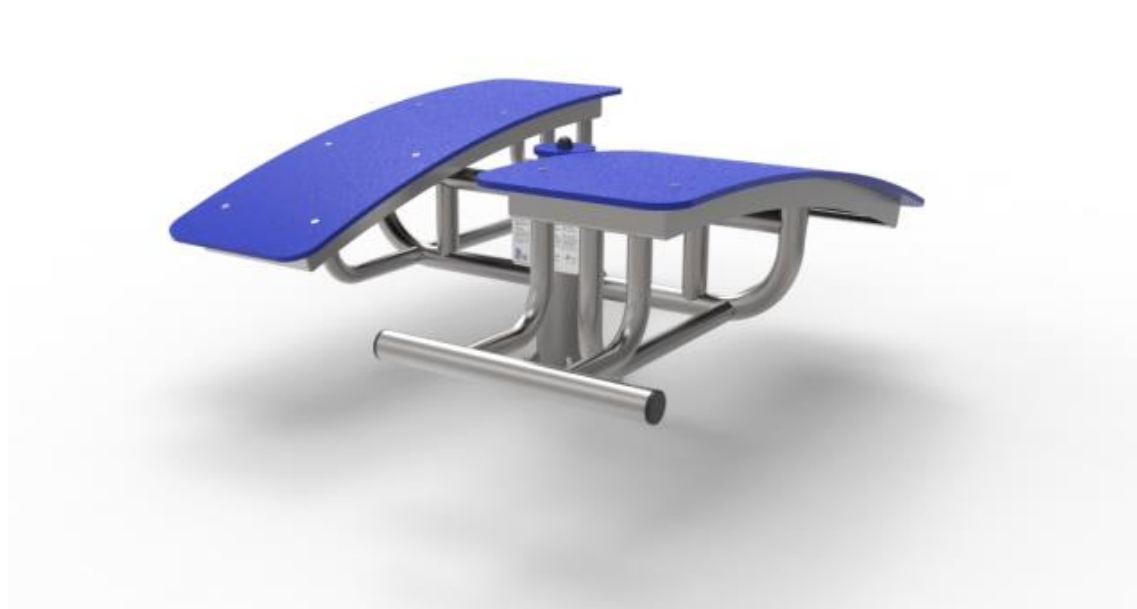
0,00 m



12-99



2



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

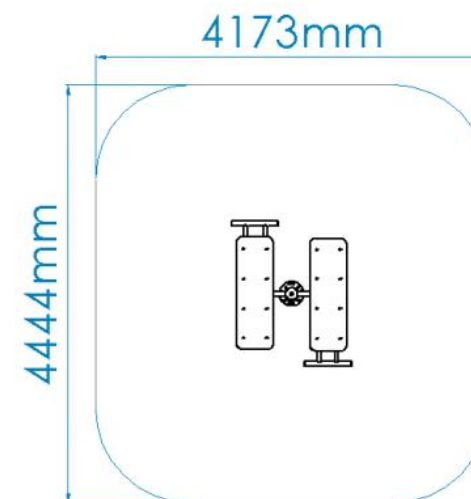
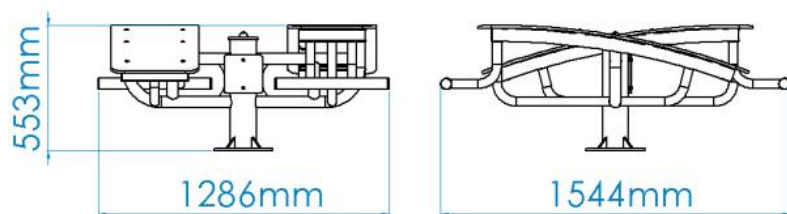
brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES



0,09m³



01:00h



0x



0,00kg



58,00kg



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag PLAY brag URBAN brag SPORT brag SIGN brag LIGHT

DESCRIÇÃO



Equipamento BragSPORT, biosaudável ABDOMINAIS, para reforçar, desenvolver e aumentar a força muscular abdominal. Composto por estrutura central em tubo estrutural de Ø114,3x3mm, restantes em tubos de Ø40x3mm, Ø50x3mm, Ø50x2mm e chapa em Inox 316. Banco curvado em painel Bragpo azul. Placa de instruções em PVC com impressão digital e laminação.

Ferragens em Inox 316.

Fixação ao solo apoio X (aparafusar). Com opção adicional de apoio Y (chumbar).

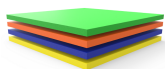
Medidas gerais (CxLxA): 1286x1544x553mm

Área de segurança: 18m² | Área livre: 4173x4444mm

Faixa etária: +12 anos

Nº de utilizadores: 2

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



BRAGPO

BragPO HDPE de alta densidade monocolor ou bicolor, livre de HPA. Caracterizado pela sua extrema leveza e elasticidade, resistência a produtos químicos, corrosão, raios UV (UNE EN ISO 4892), alta resistência à inflamabilidade (UNE-EN ISO 11925-2) e resistência a impactos (ISO 527-1). Não necessita de qualquer manutenção.

Garantia: 15 anos



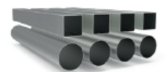
ROLAMENTO ESFÉRICO

Rolamentos esféricos rígidos de uma carreira de esferas tampados com vedação em borracha para o fechamento, de acordo com a norma DIN 925-1.



FERRAGENS EM AÇO INOX

Ferragens em aço inox, de acordo com a norma NF EN 10088, protegidas por cápsulas em polipropileno PP.



TUBO AÇO INOX AISI 316

Tubo em aço inoxidável AISI 316, de acordo com a norma EN 14401, com acabamento 2B.

Garantia: 15 anos



PORTUGAL

www.bragmaia.com

geral@bragmaia.com

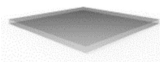
brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT



CHAPA EM AÇO INOX AISI 316

Chapa de aço lisa (EN 10327) de aço laminado a quente (EN 10027-1 e CR 10260), em aço inoxidável AISI 316, de acordo com a norma EN 14401, com acabamento 2B.



SISTEMA DE FIXAÇÃO

Tipo X - Sistema de fixação standart, composto por base metálica aparafusada ao solo rígido.

Tipo Y - Opcional, composto por apoio metálico embutido no solo e chumbada com betão.

O apoio metálico é fabricado em tubo Ø114mm e 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.

NOTA: Deve assegurar que o equipamento é instalado corretamente face ao negativo. Alinhe a furação do equipamento perante a furação do negativo conforme ilustra a imagem da instalação.

FUNÇÕES DESPORTIVAS



ABDOMINAIS

MODO DE EXECUÇÃO

Corpo deitado no aparelho, os pés presos nos punhos pretos, as mãos cruzadas atrás das costas, uso da contração da musculatura abdominal sentado, redução lenta, reiniciar.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Reforça e desenvolve a zona abdominal, mais propriamente os abdominais, o que melhora a força e a flexibilidade 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.



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 BRAGMAIA. Todos os direitos de propriedade intelectual sobre os desenhos e modelos apresentados são da titularidade exclusiva da BRAGMAIA, 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 BRAGMAIA, pode dar origem a responsabilidade civil e criminal.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

Data de exportação: 25/05/2023

DESCRIPCIÓN



Equipamiento BragSPORT, biosaludable ABDOMINALES, para reforzar, desarrollar y aumentar la fuerza muscular abdominal. Compuesto por una estructura central en tubo estructurado de Ø114, 3x3mm, restantes tubos de Ø40x3mm, Ø50x3mm y Ø50x2mm; chapa de acero Inox 316. Tabla curvada en Bragpo azul. Panel de instrucciones en PVC con impresión digital y laminación.

Herrajes de acero Inox 316.

Fijación al suelo X (atornillado). Con opción adicional de apoyo Tipo Y (hormigonado).

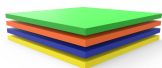
Medidas generales (LxAnxA): 1286x1544x553mm

Área de seguridad: 18m² | Área libre: 4173x4444mm

Rango de edad: +12 años

Nº de usuarios: 2 personas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



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



RODAMIENTO ESFÉRICO

Rodamientos esféricos rígidos de una hilera con junta de goma de cierre, según DIN 925-1.



HERRAJES EN ACERO INOX

Herrajes en acero inox, según NF EN 10088, protegidos por cápsulas en polipropileno PP.



TUBO ACERO INOX AISI 316

Tubo en acero inoxidable AISI 316, según la norma EN 14401, con refinamiento 2B.

Garantía: 15 años



PORTUGAL

www.bragmaia.com

geral@bragmaia.com

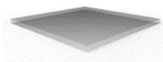
brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT



CHAPA EN ACERO INOX AISI 316

Chapa en acero lisa (EN 10327) acero laminado en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), en acero inoxidable AISI 304, según norma EN 14301, con refinamiento 2B.



SISTEMA DE FIJACIÓN

Tipo X - Sistema de fijación compuesto por una base metálica y atornillada al suelo rígido.

Tipo Y - Opcional, compuesto por una base metálica o poste embutido al suelo y con relleno de hormigón.

El soporte metálico está fabricado en tubo Ø114mm y chapa de acero de carbono, con tratamiento anticorrosivo de galvanización por inmersión en caliente con un espesor entre 120 y 140µm de acuerdo con la norma EN ISO 1461, que permite su colocación sin que el poste entre en contacto directo con el suelo. Su fijación al suelo es realizado por un sistema de sujeción rápido aumentando la longevidad del poste y su fácil y rápida sustitución en caso de necesidad.

NOTA: Debe asegurarse de que el equipo se instala correctamente frente al negativo. Alinee el taladro del equipo perante el taladro del negativo como ilustra la imagen de la instalación.

FUNCIONES DEPORTIVAS



ABDOMINALES

MODO DE EJECUCIÓN

Estienda su cuerpo en el aparato u coloque sus pies en la zona habilitada. Coloque las manos en la nuca. Subir y bajar la parte superior del cuerpo.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Fortalece y desarrolla el área abdominal, más específicamente los abdominales, lo que mejora la fuerza y la flexibilidad de los usuarios.



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.



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.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

Data de exportação: 25/05/2023

DESCRIPTION



BragSPORT equipment, bio-healthy ABS, to strengthen, develop, and increase abdominal muscle strength. Composed of a central structure made of Ø114.3x3mm structural tube, with the remaining parts made of Ø40x3mm, Ø50x3mm, Ø50x2mm tubes, and stainless steel 316 plates. Curved bench made of blue Bragpo panel. Instruction plate made of PVC with digital printing and lamination.

Stainless steel 316 hardware.

Ground fixing type X (screw). With the additional option of using support Y (in-ground).

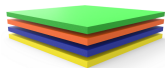
General measures (LxWxH): 1286x1544x553mm

Safety area: 18m² | Free area: 4173x4444mm

Age range: +12 anos

Number of users: 2

TECHNICAL FEATURES



BRAGPO

BragPO HDPE of high density in one color or bicolor, free of HPA. Characterized by its extreme lightness and elasticity, resistance to chemicals, corrosion, UV rays (UNE EN ISO 4892), to flammability (UNE-EN ISO 11925-2) and impact (ISO 527-1). It doesn't need any maintenance.

Guarantee: 15 years.



SPHERICAL BEARING

Single row rigid spherical ball bearings with rubber seal for closing, in accordance with DIN 925-1.



STAINLESS STEEL HARDWARE

Stainless steel, in accordance with NF EN 10088, protected by polypropylene PP capsules.



STAINLESS STEEL TUBE AISI 316

Tube in stainless steel AISI 316, according to EN 14401, with finish 2B.

Guarantee: 15 years



PORTUGAL

www.bragmaia.com

geral@bragmaia.com

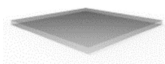
brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT



STAINLESS STEEL PLATE AISI 316

Smooth stainless steel plate (EN 10327) hot rolled steel (EN 10027-1 e CR 10260), with stainless steel AISI 304, according to EN 14401, with finish 2B.



FASTENING SYSTEM

Type X - Fixation system composed of a metal base bolted to the hard ground.

Type Y - Optional, composed of built-in metal base or plumbing applied directly to the ground and concrete sinker.

The metal support is made of Ø114mm tube and carbon steel plate, with corrosion-resistant hot dip galvanisation treatment between 120 and 140µm thick according to EN ISO 1461, which allows its placement without the plumb line coming into 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.

NOTE: You must ensure that the equipment is installed correctly against the negative. Align the drilling of the equipment with the drilling of the negative as illustrated in the image of the installation.

SPORTS FUNCTIONS



ABDOMINALS

EXECUTION MODE

Body lying on the machine, feet stuck in the black handles, hands clasped behind his head, using the contraction of the abdominal muscles sitting, slow reduction, restart.

MUSCLES INVOLVED

Strengthens and develops the abdominal area, more specifically the abdominals, which improves the strength and flexibility 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.



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 BRAGMAIA.
All intellectual property rights over the designs and models presented are the exclusive property of BRAGMAIA, 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 BRAGMAIA's obligation of confidentiality and / or intellectual property rights may give rise to civil and criminal liability.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

Data de exportação: 25/05/2023

DESCRIPTION



Équipement BragSPORT, ABDOMINAL biosain, pour renforcer, développer et augmenter la force des muscles abdominaux. Composé d'une structure centrale en tube structurel Ø114,3x3mm, le reste en tubes Ø40x3mm, Ø50x3mm, Ø50x2mm et plaque en inox 316. Banc courbé en panneau Bragpo bleu. Tableau d'instructions en PVC avec impression numérique et pelliculage.

Quincaillerie en acier inoxydable 316.

Fixation au sol X support (vis). Avec option de support Y supplémentaire (plomb).

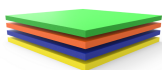
Dimensions globales (Lxlxh): 1286x1544x553mm

Zone de sécurité: 18m2 | Zone libre: 4173x4444mm

Tranche d'âge: +12 ans

Nombre d'utilisateurs: 2

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



BRAGPO

BragPO HDPE d'une couleur ou bicolore de haute densité, sans HPA. Caractérisé par son extrême légèreté et élasticité, résistante aux produits chimiques, à la corrosion, aux rayons UV (UNE EN ISO 4892), à l'inflammabilité (UNE-EN ISO 11925-2) et aux impacts (ISO 527-1). Pas d'entretien nécessaire.

Garantie: 15 ans.



ROULEMENT SPHÉRIQUE

Roulements à billes rigide, à une rangée avec joint en caoutchouc pour la fermeture, selon la norme DIN 925-1.



FERRURES EN ACIER INOXYDABLE

Ferrures en acier inoxydable, selon la norme NF EN 10088, protégé par des capsules en polypropylène PP.



TUBE EN ACIER INOXYDABLE AISI 316

Tube en acier inoxydable AISI 316, en accord avec la norme EN 14401, avec finition 2B.

Garantie: 15 ans



PORTUGAL

www.bragmaia.com

geral@bragmaia.com

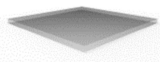
brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT



TÔLE EN ACIER INOXYDABLE AISI 316:

Tôle en acier inoxydable (EN 10327), en acier laminé à chaud (EN 10027-1 et CR 10260), en acier inoxydable AISI 316, en accord avec la norme EN 14401, avec finition 2B.



SYSTÈME DE FIXATION

Type X - Système de fixation composé d'une base métallique fixée au sol rigide.

Type Y - En option, composé d'une base métallique encastrée ou d'une poutre appliquée directement au sol et bétonnée

Le support métallique est fabriqué en tube Ø114mm et en tôle d'acier au carbone, avec traitement anticorrosif par galvanisation par immersion à chaud d'une épaisseur comprise entre 120 et 140µm selon la norme EN ISO 1461, qui permet de le placer sans contact direct avec le sol. Sa fixation à la tige est réalisée par un système de serrage rapide augmentant la longévité de la tige et son remplacement facile et rapide en cas de besoin.

NOTE : Vous devez vous assurer que l'équipement est correctement installé par rapport au négatif. Aligner la perforation de l'équipement conformément à l'image de l'installation.

FONCTIONS SPORTIVES



ABDOMINAUX

MODE D'EXÉCUTION

Corps allongé sur l'appareil, vos pieds coincés dans les poignées noires, les mains jointes derrière le dos, utilisation de la contraction des muscles abdominaux, assis, réduction lente, redémarrer.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Renforce et développe la zone abdominale, plus précisément les abdominaux, ce qui améliore la force et la flexibilité 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.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

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 BRAGMAIA.
Tous les droits de propriété intellectuelle sur les dessins et modèles présentés sont propriété exclusive de BRAGMAIA, 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 BRAGMAIA peut engager à la responsabilité civile et pénale.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

Data de exportação: 25/05/2023