

Tolerância Geral: ± 5%



62,00 m²



2,02 m



06-99



7



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

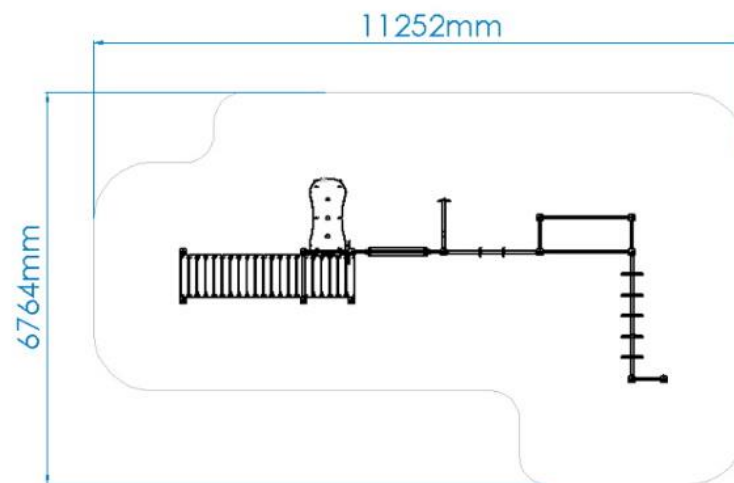
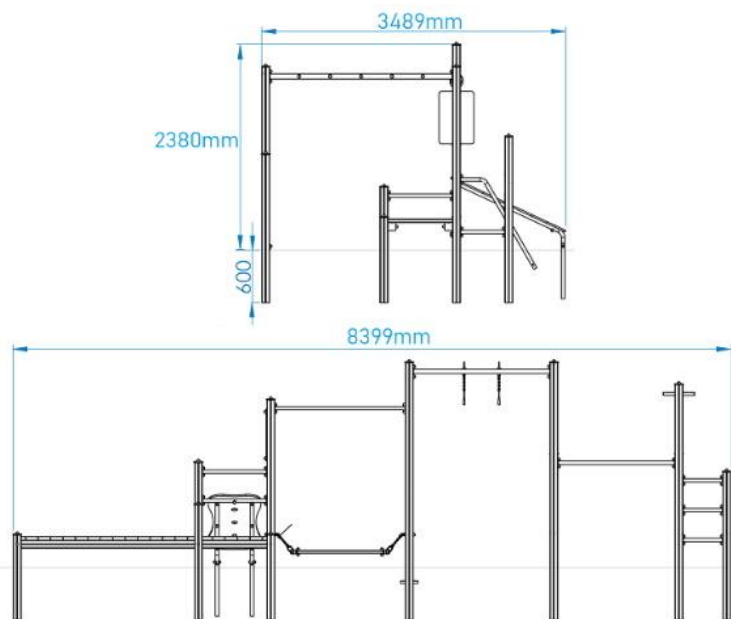
brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES



1,55m³



12:00h



2x



46,00kg



196,00kg



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag PLAY brag URBAN brag SPORT brag SIGN brag LIGHT

DESCRIÇÃO



Equipamento BragSPORT, MULTI-TREINO (AQL 2.02m), para fortalecimento muscular, composto por prumos em madeira 90x90mm cor cerejeira, estrutura metálica em tubo Ø40mm em aço inox, banco abdominal em bragpo e placa informativa em HPL gravadas a laser.

Com os seguintes módulos desportivos:

- Escada de alongamentos;
- Derivado da barra macaco;
- Barras paralelas;
- Argolas de elevação;
- Barra de elevação;
- Banco suspenso;
- Banco abdominal;
- Prancha lombares.

Medidas gerais (CxLxA): 8399x3489x2380mm

Área de segurança: 62m² | Área livre: 11252x6764mm

Faixa etária: 6-99 anos

Nº de utilizadores: 7

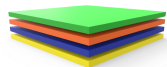
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



PRUMO MADEIRA

Perfil tipo trevo de 90x90mm com quatro frisos em pinho laminado, com tratamento autoclave e acabamento final a tinta de base aquosa, com cor cerejeira, especialmente desenvolvida para proteger a madeira de humidades, intempéries, raios U.V. e aparecimento de fungos e bolores; Tacos em BragPO aparafusados.

Garantia: 10 anos



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



FERRAGENS EM AÇO ELETROZINCADO

Ferragens em aço eletrozincado, protegidas por cápsulas em polipropileno PP.



PORTUGAL

www.bragmaia.com

geral@bragmaia.com

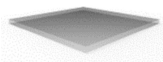
brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT



CHAPA EM AÇO INOX AISI 304

Chapa de aço lisa (EN 10327) de aço laminado a quente (EN 10027-1 e CR 10260), em aço inoxidável AISI 304, de acordo com a norma EN 14301, com acabamento 2B.



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



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 DESPORTIVAS



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.





BARRA DE ELEVAÇÃO
MODO DE EXECUÇÃO

Esta atividade oferece várias opções de exercícios, com grau de dificuldade intermédio, tais como:

Flexões simples, com pegada pronada: o praticante agarra a barra à sua frente com pegada pronada, com distância curta entre as mãos, flexiona os braços e impulsiona o corpo para cima. O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar a barra.

Flexões largas, com pegada pronada: o praticante agarra a barra à sua frente com pegada pronada, com distância larga entre as mãos, flexiona os braços e impulsiona o corpo para cima. O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar a barra.

Flexões simples, com pegada supinada: o praticante agarra a barra à sua frente com pegada supinada, com distância larga entre as mãos, flexiona os braços e impulsiona o seu corpo para cima. O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar a barra.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os bíceps e os tríceps, o que amplifica a força, a resistência muscular, a flexibilidade e a amplitude dos movimentos dos braços 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 deltoides, o que amplifica a força e a resistência muscular dos praticantes.



ARGOLAS DE ELEVAÇÃO
MODO DE EXECUÇÃO

Esta atividade oferece várias opções de exercícios, com um grau de dificuldade alto, tais como:

Abdominais: o praticante agarra as argolas, pendure-se nelas e levanta os joelhos, mantendo-se nesta posição por segundos. Solta os joelhos e repete o mesmo movimento mais uma vez.

O objetivo é finalizar a série estabelecida sem soltar as argolas.

Figuras livres: sendo um desporto olímpico, esta atividade permite treinar e realizar manobras artísticas. O objetivo é realizar uma figura na perfeição.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os abdominais, os bíceps e os tríceps, o que melhora a resistência muscular e evita as dores lombares dos praticantes.



BANCO ABDOMINAIS
MODO DE EXECUÇÃO

O grau de dificuldade desta atividade é baixo, o praticante deitasse com as pernas para cima, tendo a cabeça para baixo, coloca os braços em cruz no peito e flexiona a parte superior do corpo para cima, os ombros devem chegar à altura dos joelhos. Volta à posição inicial e repete o movimento. O objetivo é finalizar a série estabelecida.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os abdominais e os oblíquos, o que melhora a flexibilidade, a estabilidade física e evita as dores lombares dos praticantes.





ESCADA DE ALONGAMENTOS
MODO DE EXECUÇÃO

Alongamentos: o praticante posiciona-se em frente as escadas, agarra uma barra, mais alta ou mais baixo (dependendo da sua flexibilidade) e puxa o corpo para traz mantendo as costas sempre direitas. Utilizado para a correção postural, alongamento do tronco, membros superiores e inferiores e para fortalecimento dos músculos superiores. O objetivo é trabalhar os músculos das costas e das pernas.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os dorsais, o que amplifica os movimentos, a força e a flexibilidade dos praticantes e os abdominais que melhora a força e estabilidade física.



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 deltoides e trapézio, o que melhora a postura, o equilíbrio e a respiração dos praticantes.



BANCO SUSPENSO
MODO DE EXECUÇÃO

Alongamentos: o praticante posiciona-se em frente ao banco, posiciona um pé em cima, estende a perna e com as mãos apanhe o pé. O objetivo é trabalhar os músculos das pernas e das costas.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, os músculos desenvolvidos são: os dorsais, o que amplifica os movimentos, a força e a flexibilidade dos praticantes e os quadríceps que melhora a força e estabilidade física.

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.



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: 11/03/2023

DESCRIPCIÓN



Equipamiento BragSPORT, MULTI ENTRENAMIENTO (HIC 2.02m), para fortalecimiento muscular. Compuesto por postes de madera 90x90mm color cerezo, estructura metálica en tubo Ø40mm de acero inox, banco abdominal en bragpo y panel informativo en HPL grabados a láser.

Compuesto por los siguientes módulos deportivos:

- Escalera de estiramientos;
- Derivado de la barra Mono;
- Barras paralelas;
- Argollas de elevación;
- Barra de elevación;
- Banco suspendido;
- Banco abdominales;
- Plancha lumbares.

Medidas generales (LxAnxA): 8399x3489x2380mm
Área de seguridad: 62m² | Área libre: 11252x6764mm
Edad recomendada por los usuarios: + 6 años
Nº de usuarios: 7 personas

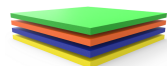
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



POSTE MADERA

Perfil tipo trébol de 90x90mm con cuatro frisos de pino laminado, con tratamiento en autoclave y acabado en pintura al agua, color cerezo, especialmente desarrollado para proteger la madera de la humedad, condiciones climáticas adversas, rayos U.V. y la aparición de hongos y mohos. Tapas en BragPO atornilladas.

Garantía: 10 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.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

brag
URBAN

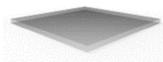
brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT

Informação sujeita a alterações sem aviso prévio.

Data de exportação: 11/03/2023



CHAPA EN ACERO INOX AISI 304

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.



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.

FUNCIONES DEPORTIVAS



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.



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 con 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 con 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.





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.



ESCALERA DE ESTIRAMIENTO
MÉTODO DE EJECUCIÓN

Estiramientos: el practicante se coloca delante de las escaleras, agarra una barra, más alta o más baja (dependiendo de su flexibilidad) y tira del cuerpo hacia atrás manteniendo la espalda siempre recta. Utilizado para la corrección postural, alargamiento del tronco, extremidades superiores e inferiores y para el fortalecimiento de los músculos superiores. El objetivo es trabajar los músculos de la espalda y las piernas.

MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: los dorsales, lo que amplifica los movimientos, la fuerza y la flexibilidad de los practicantes y los abdominales que mejoran la fuerza y estabilidad física.



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.





**BANCO SUSPENDIDO
MÉTODO DE EJECUCIÓN**

Estiramientos: el practicante se posiciona frente al asiento, coloca un pie encima, extiende la pierna y con las manos logra alcanzar el pie. El objetivo es trabajar los músculos de las piernas y la espalda.

MÚSCULOS IMPLICADOS

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



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: 11/03/2023

DESCRIPTION



BragSPORT equipment, MULTI-TRAINING (FFH-2.02m) for muscle strengthening, composed of wood posts of 90x90mm in cherry tree color, metallic structure in Ø40mm stainless steel tube, abdominal bench in BragPO and information plate in HPL laser engraved.

With the following sports modules:

- Stretching ladder;
- Derived from the monkey bar;
- Lifting rings;
- Lifting bar;
- Suspended bench;
- Abdominal bench;
- Low back board;

Hardware in electro-zinc steel. Ground fixing type Y (in-ground).

General measures (LxWxH): 8399x3489x2380mm

Safety area: 62m² | Free area: 11252x6764mm

Age range: 6-99 years old

Number of users: 7

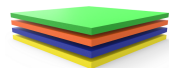
TECHNICAL FEATURES



WOOD BEAM

90x90mm clover type profile with four laminated pine friezes, with autoclave treatment and final finish in water-based paint, with cherry color, specially developed to protect the wood from humidity, weather, U.V. rays and the appearance of fungi and molds. BragPO cover fixed.

Guarantee: 10 years.



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.



STEEL ELECTROPLATED HARDWARE

Steel electroplated hardware, protected by polypropylene PP capsules.



PORTUGAL

www.bragmaia.com

geral@bragmaia.com

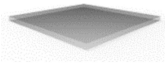
brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT



STAINLESS STEEL PLATE AISI 304

Smooth stainless steel plate (EN 10327) hot rolled steel (EN 10027-1 e CR 10260), with stainless steel AISI 304, according to EN 14301, with finish 2B.



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 ISSO 4892-2), atmospheric corrosion and temperatures (DMTA-OFI 300.128), impact and bending (EN ISSO 178), fire (EN 13501), its surface also has a high resistance to light and UV rays (EN ISSO 4892-2).
Guarantee: 10 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.

SPORTS FUNCTIONS



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.



PULL-UP BARS

MODE OF IMPLEMENTATION

This activity offers several options of exercises, with intermediate degree of difficulty, such as:

Simple push-ups with pronated footprint: the practitioner grabs the bar in front of him with pronated footprint, with short distance between his hands, flexes his arms and pushes his body upwards. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

Wide push-ups, with pronated footprint: the practitioner grabs the bar in front of him with pronated footprint, with wide distance between the hands, flexes the arms and pushes the body up. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

Wide push-ups, with pronated footprint: the practitioner grabs the bar in front of him with pronated footprint, with wide distance between the hands, flexes the arms and pushes the body up. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

Simple push-ups with a supine grip: the practitioner grabs the bar in front of him with a supine grip, with wide distance between his hands, flexes his arms and pushes his body upwards. The goal is to finish the established series without releasing the bar.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: biceps and triceps, which amplifies the strength, muscular endurance, flexibility and the range of movements of the practitioners' arms.





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.



GYM RINGS

MODE OF IMPLEMENTATION

This activity offers various exercise options, with a high degree of difficulty, such as:

Sit-ups: the practitioner grabs the rings, hangs them and raises the knees, holding this position for seconds. Loosen your knees and repeat the same movement once again. The goal is to finish the established series without loosening the rings.

Figures free: being an Olympic sport, this activity allows you to train and perform artistic maneuvers. The goal is to accomplish a figure perfectly.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: the abdominals, the biceps and the triceps, which improves the muscular endurance and prevents the lower back pain of the practitioners.



ABDOMINAL BENCH

MODE OF IMPLEMENTATION

The degree of difficulty of this activity is low, the practitioner lay down with his legs up, his head down, his arms cross on his chest and flexes his upper body upwards, his shoulders should reach the height of his knees. Return to the starting position and repeat the movement. The goal is to finish the established series.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: the abdominals and the oblique, which improves the flexibility, the physical stability and avoids the lumbar pains of the practitioners.



STRETCHING LADDER

MODE OF IMPLEMENTATION

Stretching: the practitioner positions himself in front of the stairs, grabs a bar, higher or lower (depending on his flexibility) and pulls the body back while keeping his back straight. Used for postural correction, stretching of the trunk, upper and lower limbs and strengthening of the upper muscles. The goal is to work the muscles of the back and legs.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: the dorsal ones, which amplifies the movements, the strength and the flexibility of the practitioners and the abdominal ones that improves the strength and physical stability.



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.





SUSPENS BENCH

MODE OF IMPLEMENTATION

Stretching: the practitioner positions himself in front of the bench, positions one foot on top, extends the leg and with his hands pick up the foot. The goal is to work the muscles of the legs and back.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, the developed muscles are: the dorsals, which amplifies the movements, the strength and flexibility of the practitioners and the quadriceps that improves strength and physical stability.

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, MULTI-TRAINING (AQL 2.02m), pour le renforcement musculaire, composé de poteaux bois 90x90mm couleur cerise, structure métallique en tube inox Ø40mm, banc abdominal en bragpo et plaque signalétique gravée au laser en HPL.

Avec les modules sportifs suivants :

- Échelle d'étirement Dérivé de la barre de singe
- Barres parallèles anneaux de levage barre de levage banc suspendu banc abdominal planche lombaire.

Ferrures en acier électrozingué. Fixation au sol de type Y (plomb).

Dimensions globales (Lxlxh) : 8399x3489x2380mm

Zone de sécurité : 62m2 | Zone libre : 11252x6764mm

Tranche d'âge : 6-99 ans

Nombre d'utilisateurs : 7

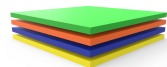
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



POUTRE BOIS

Au profil type trèfle de 90x90mm avec quatre frises en pin laminé, avec traitement autoclave et finition à la peinture à l'eau, couleur cerise, spécialement développée pour protéger le bois de l'humidité, des intempéries, des rayons U.V. et de l'apparition de champignons et moisissures. Embout en BragPO fixés.

Garantie: 10 ans.



BRAGPO

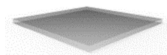
BragPO HDPE d'une couleur ou bicolore de haute densité, sans HPA. Caractérisé par son extrême légèreté et élasticité, résistante aux produits chimiques, à la corrosion, aux rayons UV (UNE EN ISO 4892), à l'inflammabilité (UNE-EN ISO 11925-2) et aux impacts (ISO 527-1). Pas d'entretien nécessaire.

Garantie: 15 ans.



FERRURES EN ACIER ELECTROZINGÉ

Ferrures en acier électrozingué, protégé para des capsules en polypropylène PP.



TÔLE EN ACIER INOXYDABLE AISI 304

Tôle en acier inoxydable (EN 10327), en acier laminé à chaud (EN 10027-1 et CR 10260), en acier inoxydable AISI 304, en accord avec la norme EN 14301, avec finition 2B.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com



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 ISSO 4892-2), la corrosion atmosphérique et les températures (DMTA-OFI 300.128), Les chocs et la flexion (EN ISSO 178), le feu (EN 13501), ses surfaces possèdent une grande résistance à la lumière et aux rayons UV (EN ISSO 4892-2).

Garantie: 10 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 SPORTIVES



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 D'ÉLÉVATION

MODE D'EXÉCUTION

Cette activité offre plusieurs options d'exercices, avec un degré de difficulté intermédiaire, tels que:

Flexions simples, avec empreinte de pied pronotée : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pied pronotée, à courte distance entre les mains, fléchit les bras et propulse le corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

Flexions larges, empreinte de pied pointue : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pas, avec une large distance entre les mains, fléchit les bras et propulse le corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

Flexions larges, empreinte de pied pointue : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pas, avec une large distance entre les mains, fléchit les bras et propulse le corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

Flexions simples, avec empreinte de pas supplantée : le praticien saisit la barre devant lui avec une empreinte de pas, avec une distance large entre les mains, fléchit les bras et propulse son corps vers le haut. Le but est de terminer la série établie sans relâcher la barre.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont les biceps et les triceps, ce qui amplifie la force, la résistance musculaire, la flexibilité et l'amplitude des mouvements des bras 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.



ANNEAUX D'ÉLÉVATION

MODE D'EXÉCUTION

Cette activité offre plusieurs options d'exercices avec un degré de difficulté élevé, tels que:

Abdominaux : le praticien saisit les anneaux, les suspend et lève les genoux, en restant dans cette position pendant des secondes. Relâche les genoux et répète le même mouvement encore une fois. Le but est de terminer la série établie sans relâcher les anneaux.

Figures libres : étant un sport olympique, cette activité permet de s'entraîner et de réaliser des manœuvres artistiques. Le but est d'accomplir une figure parfaite.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont les abdominaux, les biceps et les triceps, ce qui améliore la résistance musculaire et évite les douleurs lombaires des pratiquants.



BANC ABDOMINAL

MODE D'EXÉCUTION

Le degré de difficulté de cette activité est faible, le praticien a couché avec les jambes vers le haut, ayant la tête vers le bas, met les bras en croix sur la poitrine et plie la partie supérieure du corps vers le haut, les épaules doivent atteindre la hauteur des genoux. Retour à la position initiale et répète le mouvement. L'objectif est de terminer la série établie.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont : les abdominaux et les obliques, ce qui améliore la flexibilité, la stabilité physique et évite les douleurs lombaires des pratiquants.



ESCALIER D'ÉTIREMENT

MODE D'EXÉCUTION

Étirement : le praticien se place en face des escaliers, saisit une barre, plus haut ou plus bas (selon sa flexibilité) et tire le corps en arrière en maintenant le dos toujours droit. Utilisé pour la correction posturale, l'allongement du tronc, les membres supérieurs et inférieurs et pour le renforcement des muscles supérieurs. Le but est de travailler les muscles du dos et des jambes.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont : les dorsaux, ce qui amplifie les mouvements, la force et la flexibilité des pratiquants et les abdominaux qui améliore la force et la stabilité physique.



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.





**BANC SUSPENDU
MODE D'EXÉCUTION**

Étirement : le praticien se place devant le siège, pose un pied sur le dessus, étend la jambe et avec les mains, ramassez le pied. Le but est de travailler les muscles des jambes et du dos.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, les muscles développés sont les muscles dorsaux, ce qui amplifie les mouvements, la force et la flexibilité des pratiquants et les quadriceps qui améliorent la force et la stabilité physique.

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.



PORTUGAL
www.bragmaia.com
geral@bragmaia.com

brag
PLAY

brag
URBAN

brag
SPORT

brag
SIGN

brag
LIGHT