



16,00 m<sup>2</sup>



1,27 m



12-99

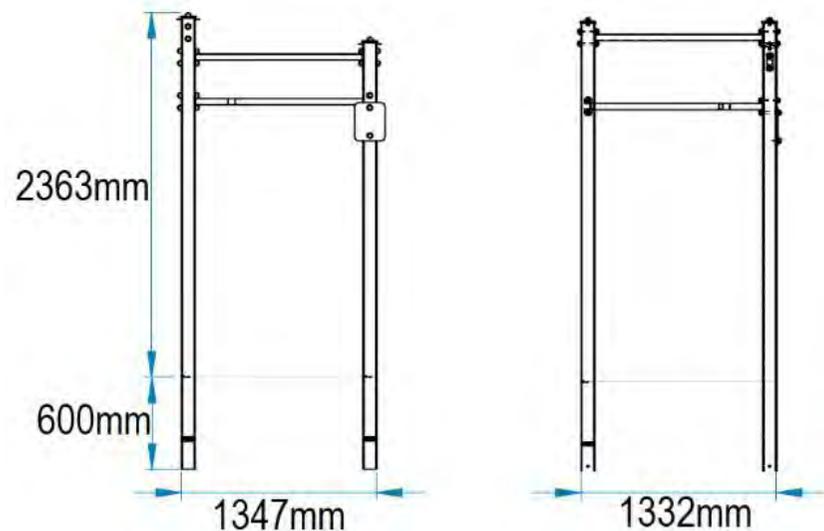


1



**Tolerância Geral: ± 5%**

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



**INSTALAÇÃO / INSTALACIÓN / INSTALLATION / INSTALLATION**



0,30m<sup>3</sup>



02:30h



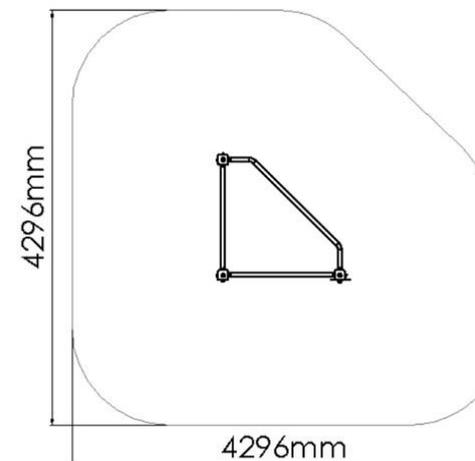
2x



20,00kg



69,00kg



Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688

[www.mongarurban.com](http://www.mongarurban.com) [info@mongarurban.com](mailto:info@mongarurban.com)

Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

### DESCRIPCIÓN

Equipamento BragSPORT, Módulo Deportivo BARRAS TRIANGULARES (HIC – 1.27m). Compuesto por 3 postes metálicos de 90x90mm y estructura horizontal en tubos de Ø40mm en acero inox 304. Paneles informativos en HPL grabados a láser. Herrajes de acero electrocincado. Fijación al suelo Tipo Y (hormigonado).



Medidas generales (LxAnxA): 2363x1347x1332mm  
Área de seguridad: 16m<sup>2</sup> | Área libre: 4296x4296mm  
Edad recomendada de los usuarios: +12 años  
Nº de usuarios: 3 personas

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



**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-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



**POSTE METÁLICO LACADO**  
Perfil cuadrado de 90x90x2.5mm en acero galvanizado para garantizar la longevidad y robustez de los equipos; Éste, se suministra con acabado galvanizado; tacos en BragPO atornillados al perfil.  
Pretratamiento: Desengrase químico y proyección de abrasivo metálico ligero, de acuerdo con la norma ISO 12944-4, garantizando un perfil de rugosidad ideal para el proceso de tratamiento de superficie; de acuerdo con la norma 8501:1;  
Lacado: Pintura electrostática con pintura en polvo de poliéster con cocción 230°C, espesor entre 120 y 140µm, de acuerdo con la norma UNE EN ISO 2808.  
Garantía: 15 años

Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688

[www.mongarurban.com](http://www.mongarurban.com) [info@mongarurban.com](mailto:info@mongarurban.com)

Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.



### 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.

## 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.

Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688

[www.mongarurban.com](http://www.mongarurban.com) [info@mongarurban.com](mailto:info@mongarurban.com)

Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.