SW034MT-Y

63,00 m²

2,40 m

12-99

10

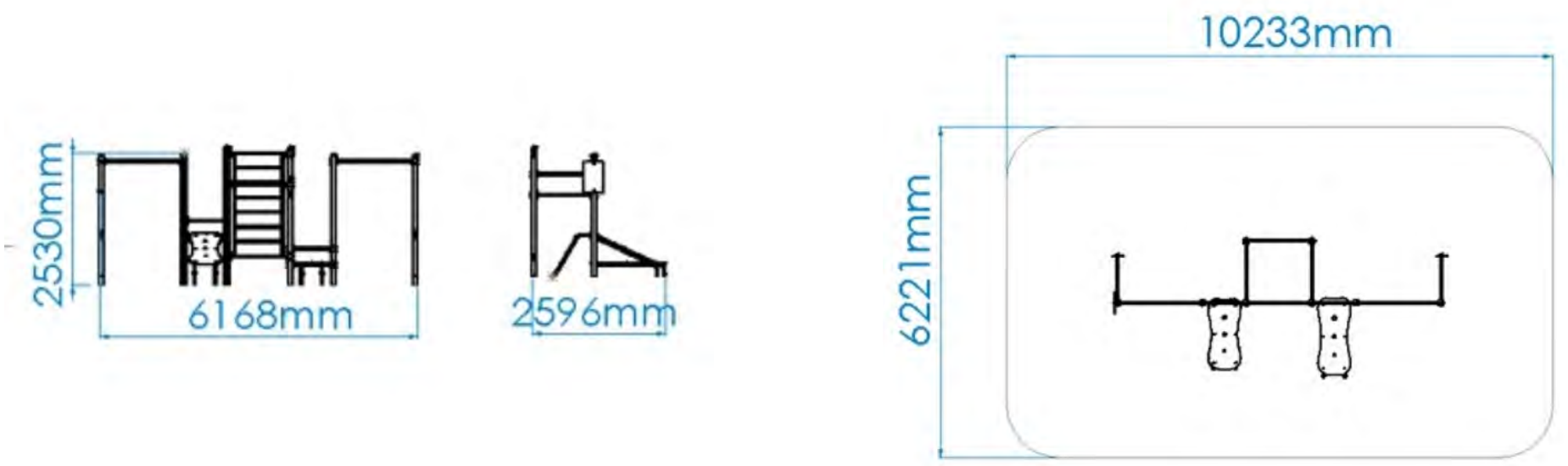


Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com

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

SW034MT-Y

MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES /MESURES GÉNÉRALES





1,30m³	10:30h	2x	20,00kg	257,00kg

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

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

SW034MT-Y

DESCRIPCIÓN

Equipo BragSPORT, STREET WORKOUT 4 (ACL - 2.3m), para fortalecimiento muscular, compuesto por postes metálicos de 90x90mm en acero galvanizado, tubos de acero inoxidable 304 y bancos abdominales en brago.

Con los siguientes módulos deportivos:
- Respaldo;
- Banco de abdominales;
- Barras de elevación.

Herrajes de acero electrochapado. Fijación al suelo tipo Y (hormigonado).

Medidas generales (LxAxA): 6168x2596x2530mm
Área de seguridad: 63m2 | Área libre: 6221x10233mm
Grupo de edad: +12 años
Número de usuarios: 6

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.

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

SW034MT-Y



PVC
El PVC rígido tiene una fabricación y moldeo simple, es ideal para una amplia variedad de aplicaciones, y es un excelente producto para publicidad, señalización se trata de un producto adecuado para impresión digital y tradicional. Con alta resistencia a productos químicos, el PVC rígido es ideal para aplicaciones industriales. Principales ventajas: resistencia a productos químicos; resistente a los impactos auto extinguibles (Clase M1); excelente aislamiento eléctrico y térmico y no es toxico.



SISTEMA DE FIJACIÓN
Tipo Y - Sistema de fijación están dar compuesto por una base metàlica 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.

Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com
Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

SW034MT-Y

FUNCIONES DEPORTIVAS



EFECTOS 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 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 ELEVACÍON
MÉTODO DE EJECUCIÓN
Este ejercicio ofrece múltiples funciones, com un grado de dificuldade intermedio, tales como:
Flexiones simple: el usuário debe sujetarse com las manos en la barra, com 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 com agarre prono: el usuário agarra labarra com sus manos com agarre prono, 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.
Flexiones simples com agarre supino: el usuário agarra la barra com las manos en posición de agarre supino manteniendo una distaqncia mayor entre ambas manos, flexiona los brazos e impulsa su cuerpo hacio 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.



RESPALDERA
MÉTODO DE EJECUCIÓN
Se trata de una actividad que ofrece múltiples opciones de ejercicios com un grado de dificuldade intermedio, tales como:
Abdominales: el usuario se sujeta a la barra y se mantíene com les pies en la parte superior, com 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. Ae vuelve a la posición inicialm repetiendo el movimento. El objetivo es finalizar la serie establecida.
Estiramientos: el usuario se coloca en frente de la espaldera se agarre a la barra a una altura mayor o menor (dependendo de su flexibilidade) empuñando su cuerpo hacia arriba y manteníendo su espalda sempre recta. Se trata de un ejercicio que ayuda a corrigir malas posturas, estiramientos del tronco, extremidades superiores e inferiores, asi como para fortelecer 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.

Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com
Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

SW034MT-Y



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 initial y repite el movimiento. EL objectivo 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.

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.