SW052MT-Y

99,00 m²

2,27 m

12-99

13

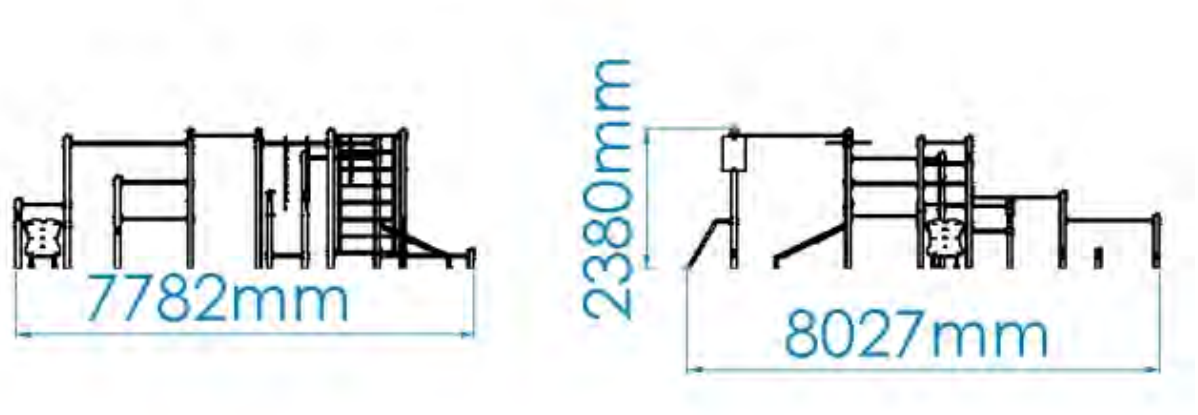


Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com

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

SW052MT-Y

MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES /MESURES GÉNÉRALES



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.

SW052MT-Y

INSTALAÇÃO / INSTALACIÓN / INSTALLATION / INSTALLATION


3,00m³


24:00h


2x



17,00kg

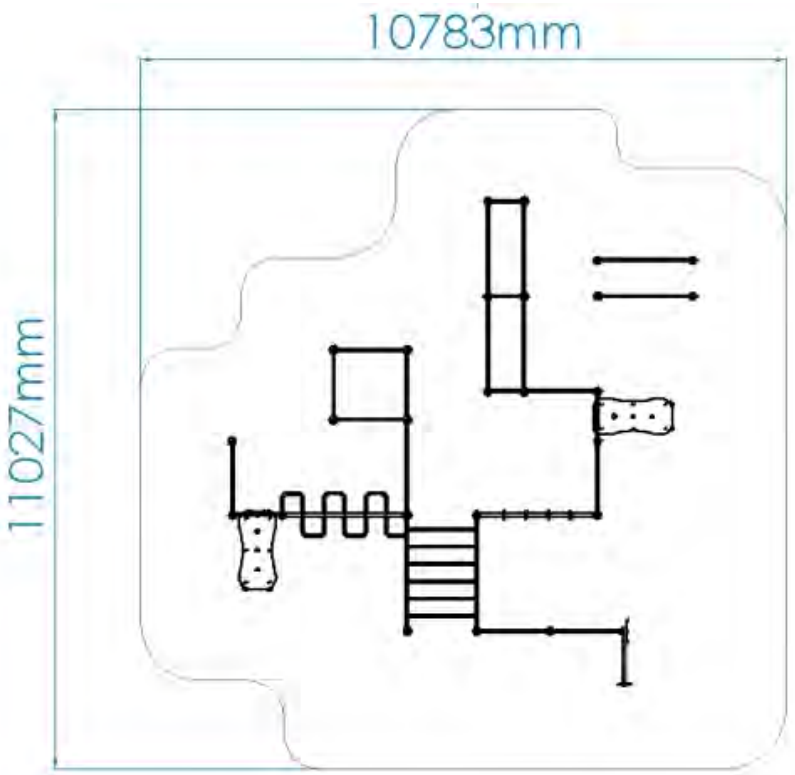


557,00kg


1


99,00m²

2,27m



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.

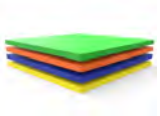
SW052MT-Y

DESCRIPCIÓN

Equipo BragSPORT, STREET WORKOUT (AQL 2.27m), para fortalecimiento muscular, compuesto por postes en metal de 90x90mm galvanizados y lacados, estructura superior en tubo de acero inoxidable 304 y bancos abdominales en bragpo. Placa de instrucciones en HPL grabada con láser. Fijación al suelo Y (hormigonado).
Con los siguientes módulos deportivos:
- Escalera de estiramiento;
- Derivado de la barra del gato;
- Barras paralelas;
- Anillos de elevación;
- Barra elevadora;
- Banco suspendido
- Bancos abdominales;
- Tabla lumbar
- Respaldo;
- Barras de gato;
- Barra de flexiones.

Medidas generales (LxAxA): 7782x8027x2380mm
Área de seguridad: 99m2 | Área libre: 10783x11027mm
Grupo de edad: +12 años
Número de usuarios: 13

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



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.

SW052MT-Y



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 electroestática con pintura en polvo de poliéster con cocción 230ºC, espesor entre 120 y 140µm, de acuerdo con la norma UNE EN ISO 2808.
Garantía: 15 años



SISTEMA DE FIJACIÓN
Tipo Y - Sistema de fijación estándar 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. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

SW052MT-Y

FUNCIONES DE JUEGO



EFECTOS 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.



BARRAS MONO
MÉTODO DE EJECUCIÓN
El grado de dificultad de esta actividad es alto. El usuario agarra con uno de los brazos la primera barra y se mueve hacia la segunda cambiando de brazo. Cuando vayas a cambiarte, relaja el más pesado. El objetivo es deslizarse entre las barras lo más posible.
MÚSCULOS IMPLICADOS
En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: bíceps, tríceps, deltoides y trapecio, lo que mejora la postura, el equilibrio y la respiración de los practicantes.



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 com 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 com agarre supino: el usuario agarra la barra con las manos en posición de agarre supino manteniendo una distaqncia 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

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.



ESPALDERA
MÉTODO DE EJECUCIÓN
Se trata de una actividad que ofrece múltiples opciones de ejercicios con un grado de dificultad intermedia, tales como:
Abdominales: el usuario se sujeta a la barra y se mantíene con los pies en la parte superior, con la cabeza hacia abajo. Coloca los brazos en forma de 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 movimento. El objetivo es finalizar la serie establecida.
Estiramientos: el usuario se coloca en frente de la espaldera se agarra a la barra a una altura mayor o menor (dependendo de su flexibilidad) empujando su cuerpo hacía arriba y manteníendo su espalda siempre recta. Se trata de un ejercicio que ayuda a coregir malas posturas, estiramientos del tronco, extremidades superiores e inferiores, asícomo para fortelecer los músculos superiores. El objetivo es trabajar los músculos de la espalda y piernas.
MÚSCULOS IMPLICADOS
En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: dorsales, lo que aumenta los movimientos, la fuerza y la flexibilidad de los practicantes y abdominales, que mejoran la fuerza y estabilidad física.



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 flexionas 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.

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

SW052MT-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.



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.

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.

SW052MT-Y



BARRAS DE FLEXIÓN
MÉTODO DE EJECUCIÓN
Frente a la barra, agarre con las manos. Pone los pies para atrás, la espalda tiene que estar alineada con las piernas y los brazos derechos. Flexiona los brazos y vuelve a la posición inicial. Repite el movimiento.
MÚSCULOS IMPLICADOS
En la práctica de este deporte, los músculos desarrollados son: los bíceps y los músculos del pecho y de la espalda, lo que amplifica la fuerza, la resistencia muscular, la flexibilidad y la amplitud de los movimientos de los brazos de los practicantes.

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.