

NOME DEL COMUNE



CIRCONDUZIONE BRACCIA



ESERCIZIO PER IL RISCALDAMENTO MUSCOLARE DI BRACCIA E SPALLE.

Modo d'uso:

TENENDO LE GAMBE UNITE, SENZA FLETTERE LE GINOCCHIA, ROTEARE LE BRACCIA AVANTI ED INDIETRO.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

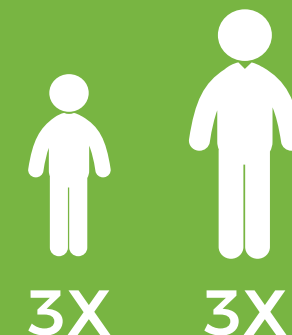
Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi

NOME DEL COMUNE



PF21058

OSTACOLI BASSI



OSTACOLI BASSI PER IL
POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI
QUADRICIPITE E POLPACCIO.

Modo d'uso:

A PIEDI UNITI, SALTARE
GLI OSTACOLI IN MANIERA
CONSECUTIVA.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

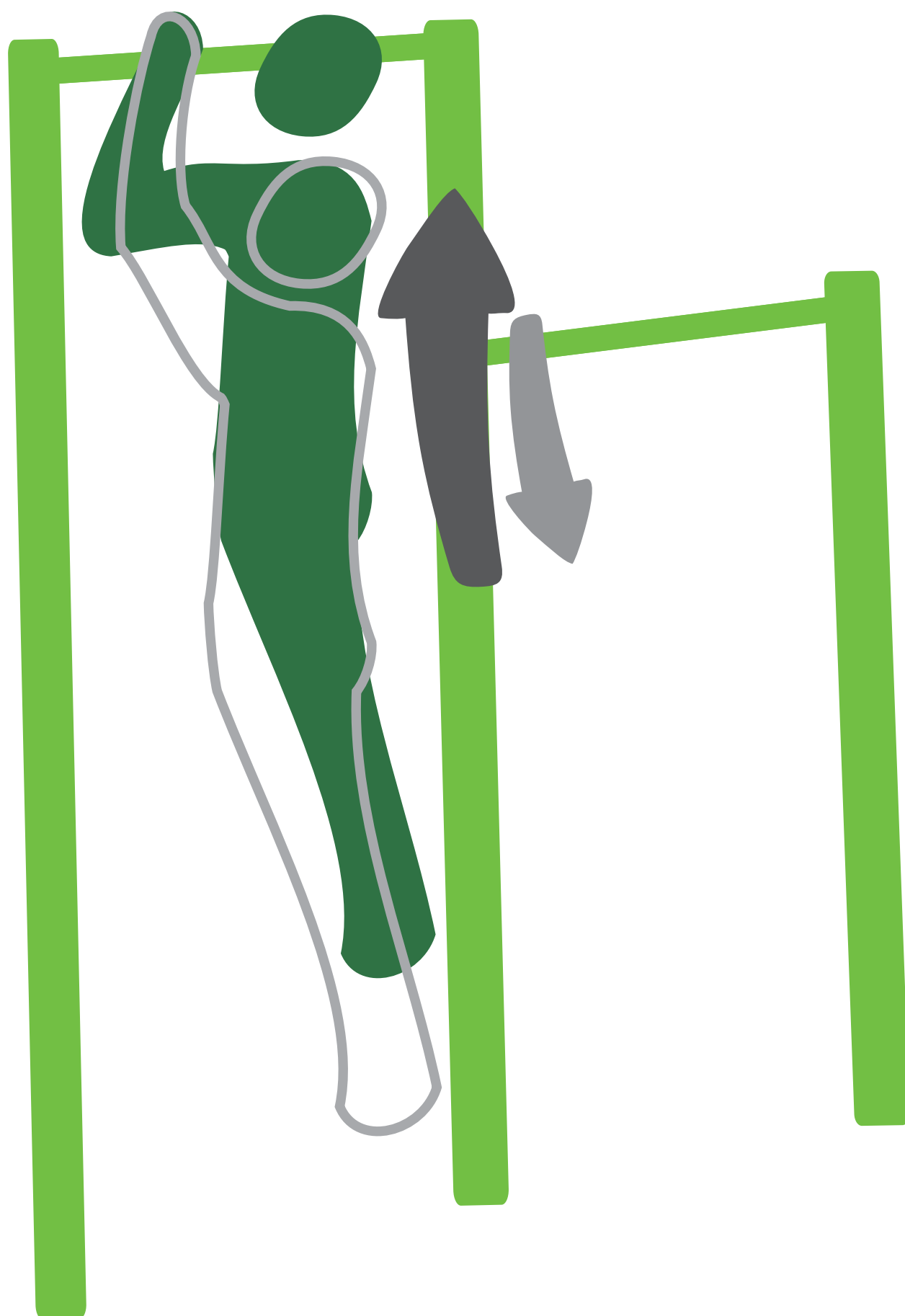
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21054

BARRE PER TRAZIONI



BARRE PER IL POTENZIAMENTO
DEL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE.

Modo d'uso:

AFFERRARE LA SBARRA ALLA
LARGHEZZA DELLE SPALLE CON
PALMI RIVOLTI VERSO DI SÉ.

TIRARSI SU FINO ALL'ALTEZZA DEL
MENTO.

RITORNARE LENTAMENTE ALLA
POSIZIONE DI PARTENZA.

Difficoltà di esercizio:

DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



CIRCONDUZIONE BRACCIA



ESERCIZIO PER IL RISCALDAMENTO
ARTI SUPERIORI. FAVORISCE LA
MOBILITÀ DELL'ARTICOLAZIONE
SCAPOLO- OMERALE.

Modo d'uso:

PARTENDO DALLA POSIZIONE
ERETTA, GAMBE DIVARICATE,
ESEGUIRE DELLE CIRCONDUZIONI A
BRACCIA TESE.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21050

STRUTTURA A PIOLI



ATTREZZO PER L'ESECUZIONE DI ESERCIZI IN SOSPENSIONE PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI DELTOIDE E DELL'AVAMBRACCIO. FAVORISCE LA MOBILITÀ DELL'ARTICOLAZIONE SCAPOLO-OMERALE.

Modo d'uso:

IN SOSPENSIONE, AVANZARE OSCILLANDO E ALTERNANDO LE BRACCIA DI PRESA.

Difficoltà di esercizio:

DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

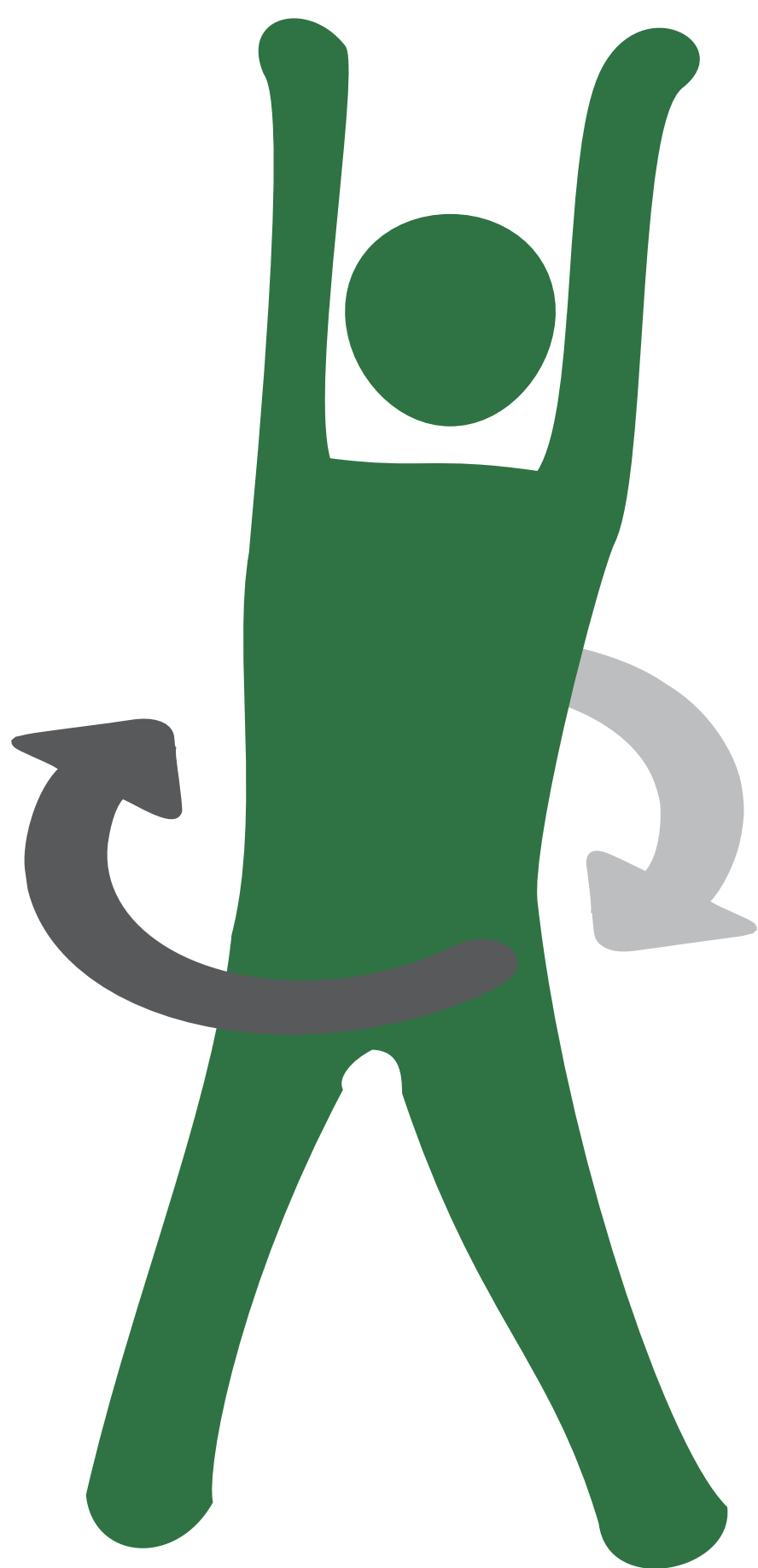
NOME DEL COMUNE



CIRCONDUZIONE BUSTO



10X 10X



ESERCIZIO PER IL RISCALDAMENTO MUSCOLARE DI ADDOMINALI E DORSALI.

Modo d'uso:

GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE, ROTARE LE ANCHE CON LE BRACCIA TESE VERSO L'ALTO.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21053

PARALLELE BASSE



ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI TRICIPITE BRACHIALE, GRANDE PETTORALE, GRAN DORSALE, TRAPEZIO.

Modo d'uso:

APPOGGIARSI ALLE BARRE CON LE BRACCIA RITTE, AVANZARE SPOSTANDO IL PESO SUL BRACCIO DESTRO E SINISTRI IN MANIERA ALTERNATA.

Difficoltà di esercizio:

MEDIO - DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21063

PALETTI OSTACOLO



OSTACOLI DI ALTEZZA CRESCENTE, PER LO SVILUPPO DI CAPACITÀ MOTORIE QUALI L'EQUILIBRIO STATICO, L'EQUILIBRIO DINAMICO E L'EQUILIBRIO IN VOLO, OLTRE AL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO QUADRICIPITE.

Modo d'uso:

SALTARE SUGLI OSTACOLI A GAMBE ALTERNE.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

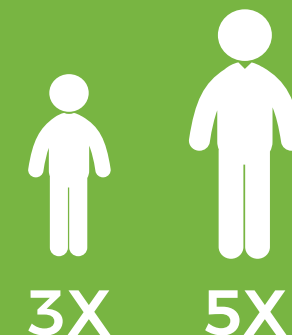
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21061

TRAVE OBLIQUA BASSA



TRAVE OBLIQUA PER ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELLA PARTE POSTERIORE DELLA GAMBA.

Modo d'uso:

DALLA POSIZIONE ERETTA SI METTE UN PIEDE IN APPOGGIO SULLA TRAVE, FACENDO POI UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI. RIPETERE CAMBIANDO GAMBA.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21057

PANCA OBLIQUA



LA PANCA OBLIQUA È UTILIZZATA PER L'ESECUZIONE DI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI.

Modo d'uso:

DISPORSI NELLA POSIZIONE SUPINA, PORTARE LE GAMBE AL PETTO E RITORNARE IN POSIZIONE LENTAMENTE.

Difficoltà di esercizio:

MEDIO - DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



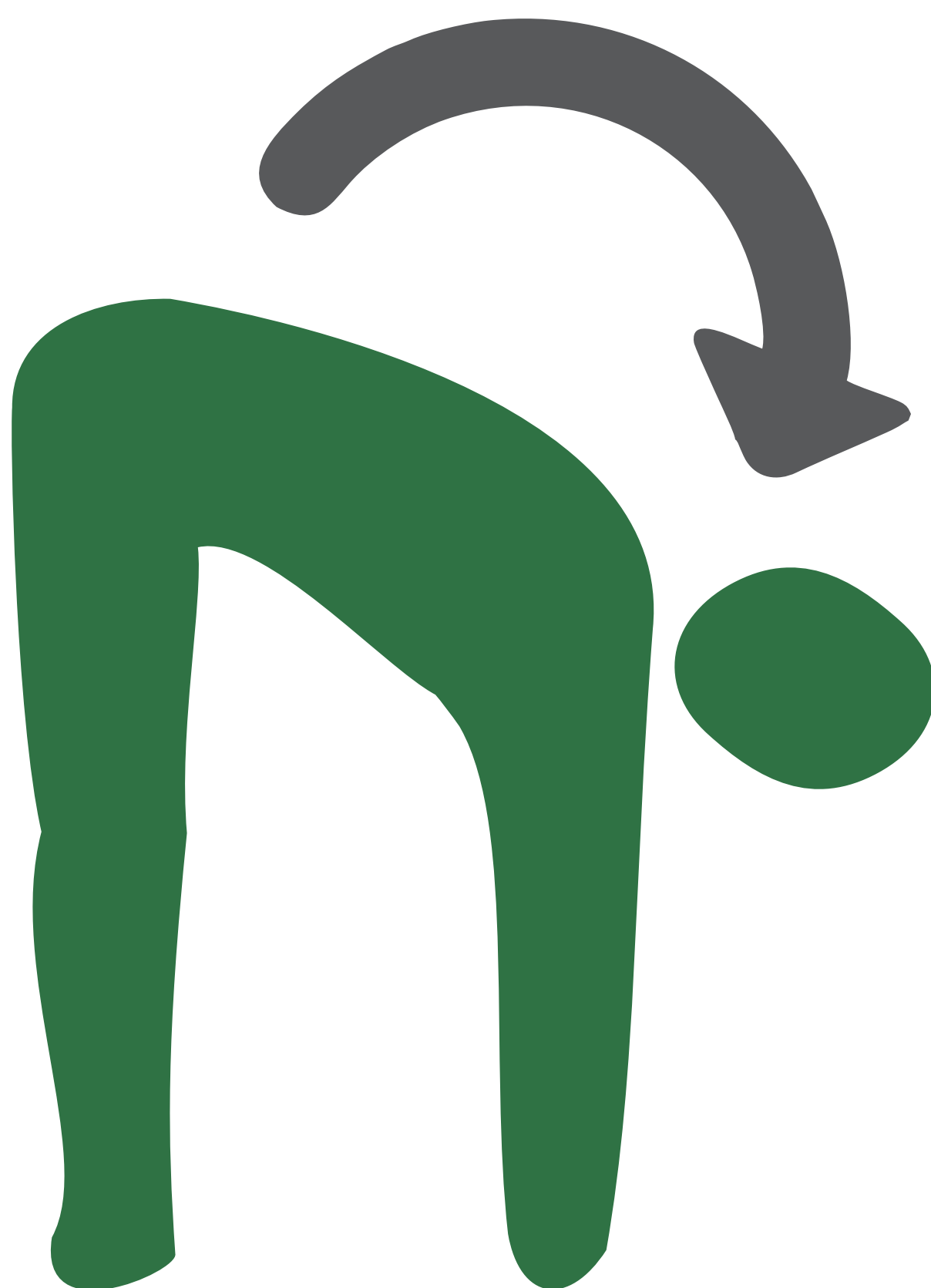
GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



FLESSIONI A GAMBE TESE



ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELLA PARTE POSTERIORE DELLA GAMBA E DEI MUSCOLI DEL RACHIDE.

Modo d'uso:

PARTENDO IN POSIZIONE ERETTA, MENTENENDO LE GAMBE TESE, ESEGUIRE UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

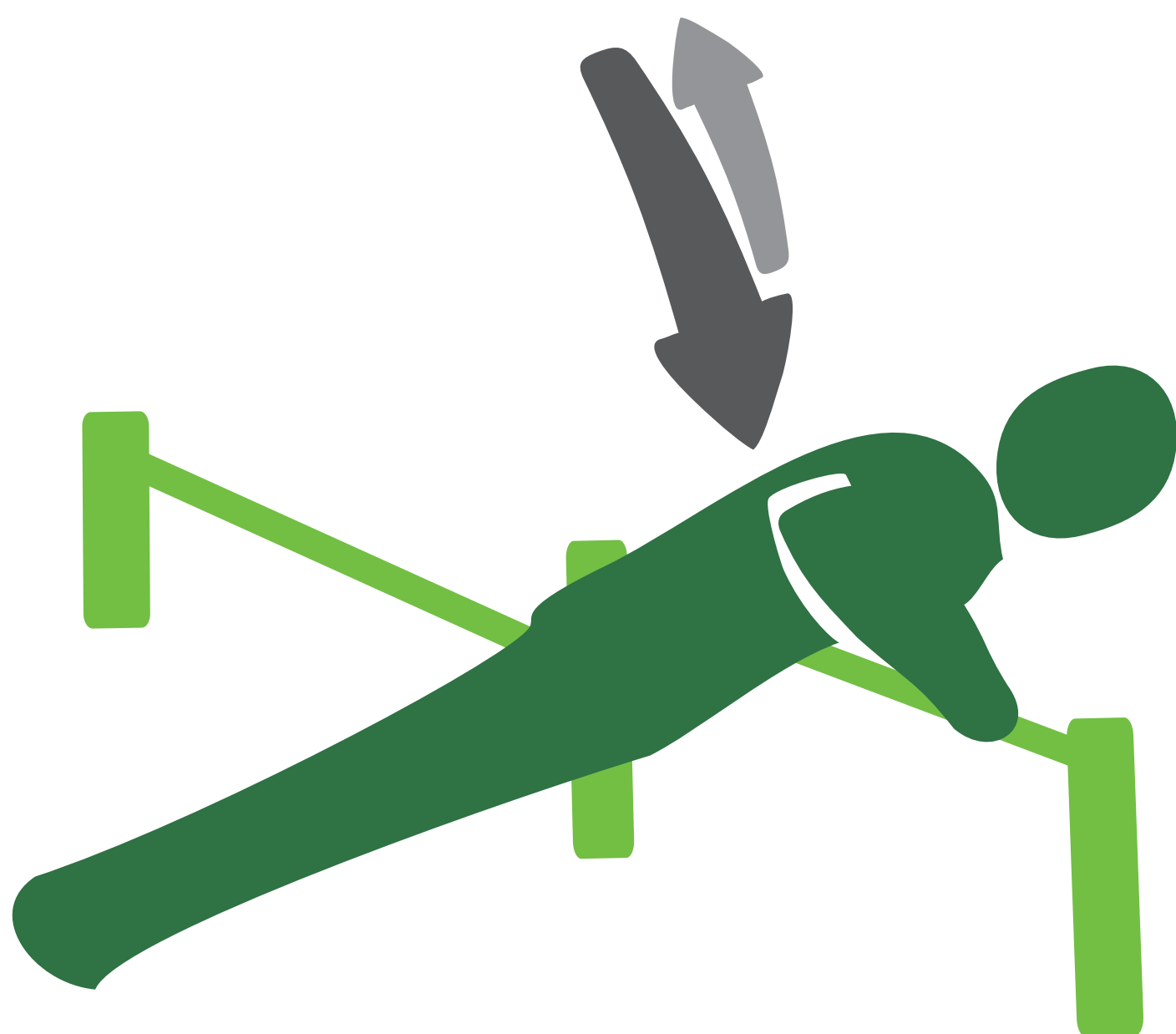
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21052

BARRE PER PIEGAMENTI



ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO
DEL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE.

Modo d'uso:

APPOGGIARSI ALLA BARRA ED
EFFETTUARE UN PIEGAMENTO
SULLE BRACCIA MANTENENDO
IL CORPO TESO O CON GAMBE
LEGGERMENTE PIEGATE.

Difficoltà di esercizio:

DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PIEGAMENTI



ESERCIZIO PER IL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO QUADRICIPITE.

Modo d'uso:

PARTENDO IN POSIZIONE ERETTA CON LE GAMBE DIVARICATE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE E BRACCIA TESE IN AVANTI, MANTENENDO LA SCHIENA DRITTA, ESEGUIRE DEI PIEGAMENTI SULLE GAMBE.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi

NOME DEL COMUNE



TORSIONE DEL BUSTO



ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELL'ADDOME. MIGLIORA LA FLESSIBILITÀ DELLA COLONNA VERTEBRALE E DELLA GABBIA TORACICA

Modo d'uso:

PARTENDO IN POSIZIONE ERETTA CON LE GAMBE DIVARICATE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE E BRACCIA TESE VERSO L'ALTO, PIEGARE IL BUSTO VERSO DESTRA, TORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA E RIPETERE PER L'ALTRO LATO.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

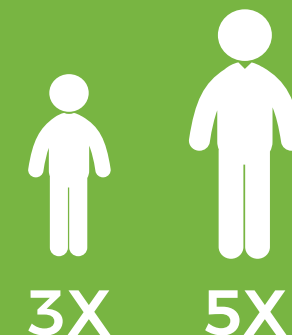
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21060

TRAVE OBLIQUA ALTA



SVILUPPA CAPACITÀ MOTORIE QUALI LA COORDINAZIONE E L'EQUILIBRIO IN VOLO, OLTRE AL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO QUADRICIPITE.

Modo d'uso:

CON LE MANI IN APPOGGIO ALLA TRAVE, ESEGUIRE UN SALTO SUPERANDO L'OSTACOLO, DI SEGUITO, PASSARE SOTTO LA TRAVE E TORNARE AL PUNTO DI PARTENZA.

Difficoltà di esercizio:

MEDIO - FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



QUADRICIPITI



ESERCIZIO PER FAVORIRE LA MOBILITÀ DELL'ARTICOLAZIONE SCAPOLO-OMERALE E POTENZIARE I MUSCOLI DEL QUADRICIPITE.

Modo d'uso:

A GINOCCHIA PIEGATE, SLANCIARE LE BRACCIA IN AVANTI E IN DIETRO.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

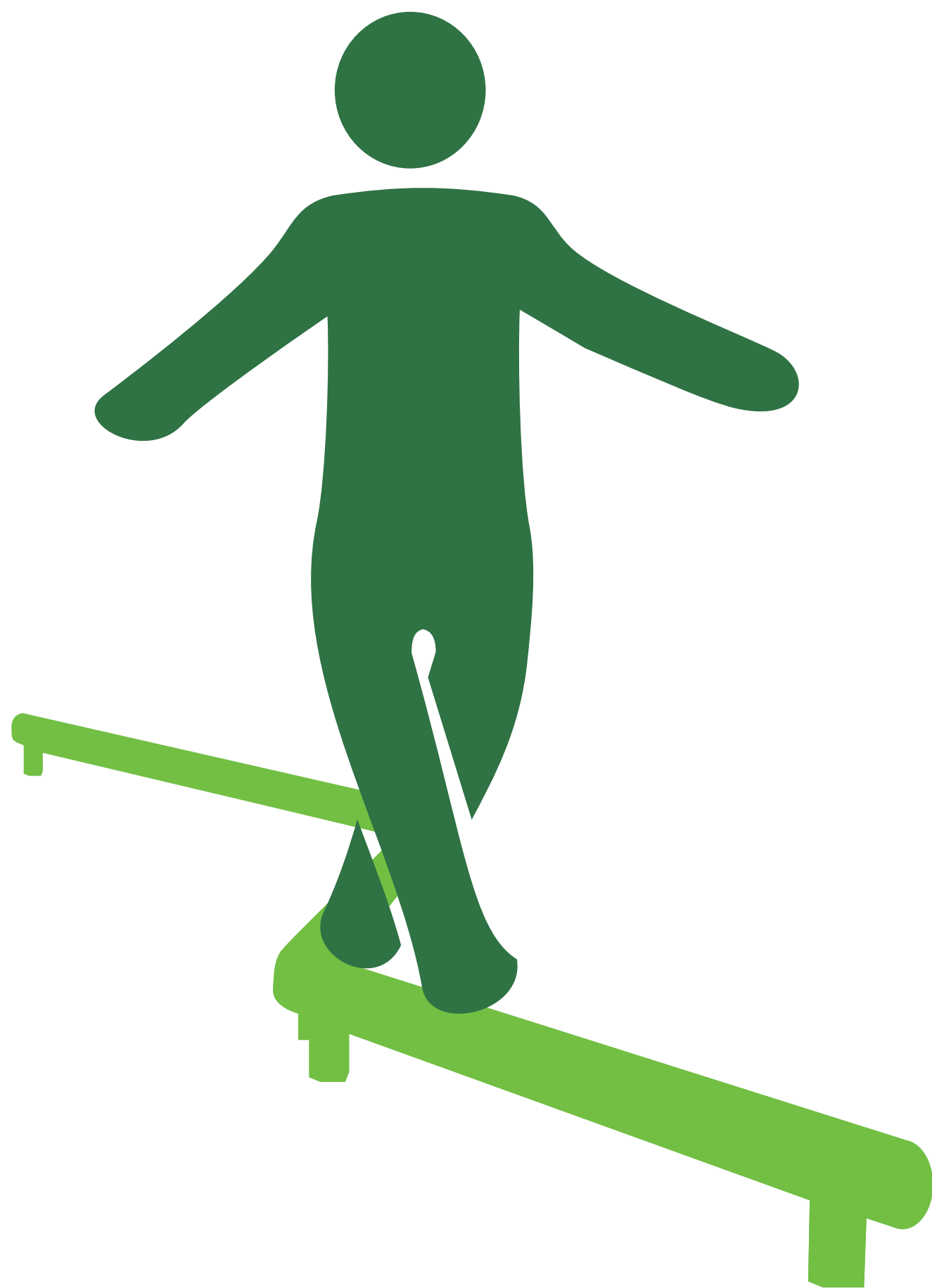
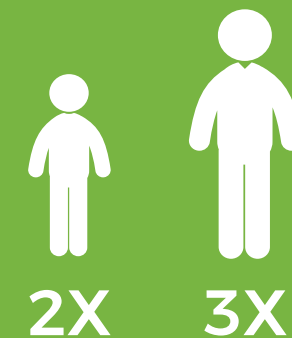
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21062

PERCORSO EQUILIBRIO



ESERCIZIO DI COORDINAZIONE E EQUILIBRIO.

PREPARA IL SENSO DELL'EQUILIBRIO E INFLUENZA I MUSCOLI DELL'ADDOME.

Modo d'uso:

CAMMINARE AVANTI E INDIETRO SULLA BARRA DI EQUILIBRIO CON LE BRACCIA TESE.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

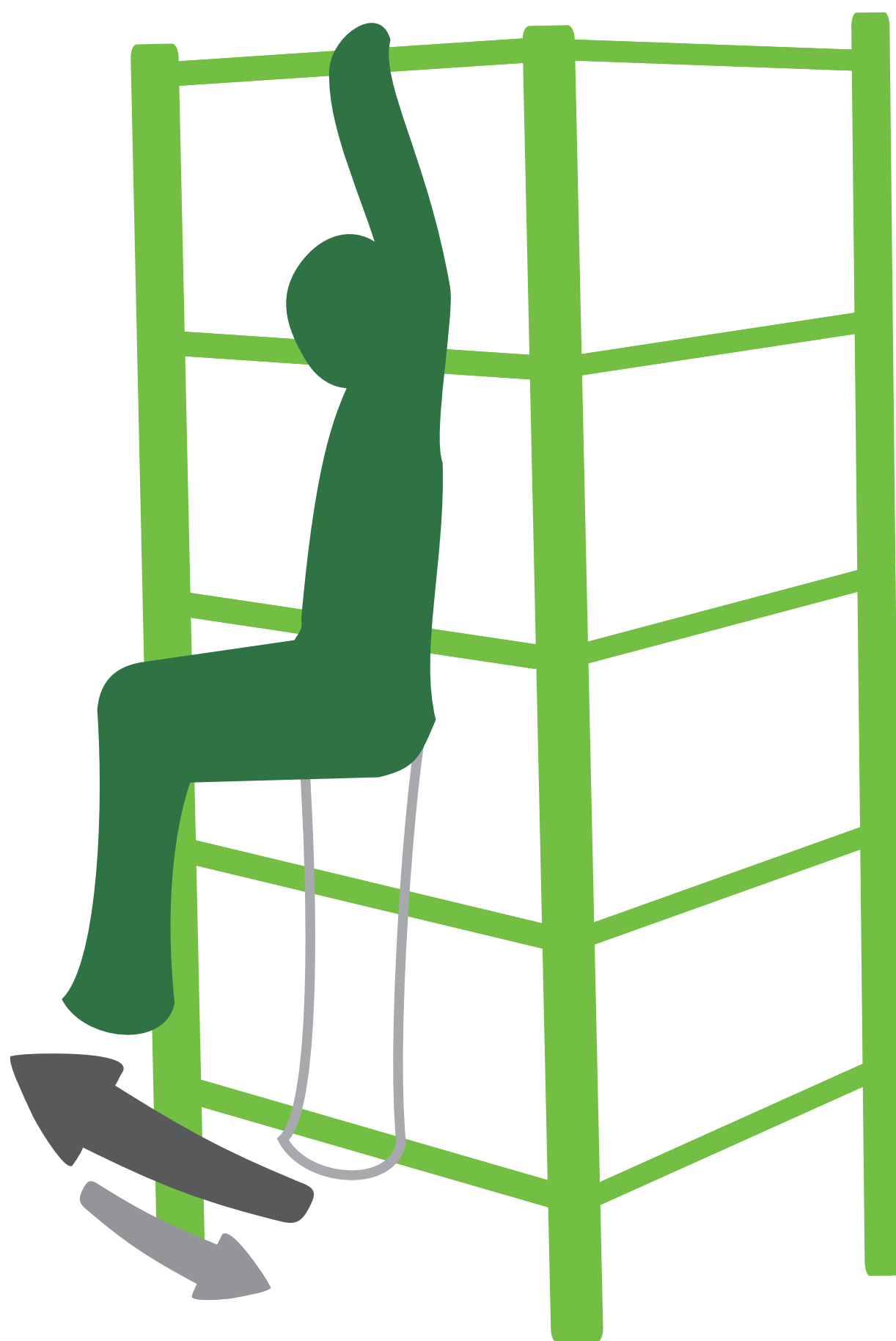
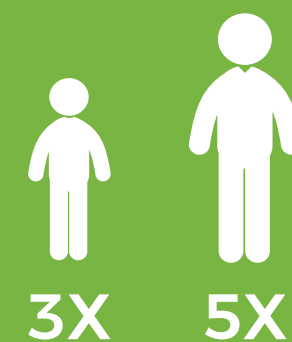
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21055

SPALLIERA



SPALLIERE PER ESERCIZI DI SOSPENSIONE E POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI.

Modo d'uso:

AFFERRARE UN PIOLO E PORTARSI IN SOSPENSIONE, RACCOGLIERE LE GINOCCHIA AL PETTO E RILASCIARE LENTAMENTE

Difficoltà di esercizio:

DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



FLESSIONI DEL BUSTO



ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELLA PARTE POSTERIORE DELLA GAMBA E DEI MUSCOLI DEL RACHIDE.

Modo d'uso:

PARTENDO IN POSIZIONE ERETTA CON GAMBE DIVARICATE E BRACCIA IN FUORI, ESEGUITE UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI PORTANDO LA MANO DESTRA SUL PIEDE SINISTRO.

DI SEGUITO, RIPETERE L'ESERCIZIO DALLA PARTE OPPOSTA.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21051

TRAVE CON ANELLI



GLI ANELLI SONO UTILIZZATI PER ESEGUIRE UNA VASTA GAMMA DI ESERCIZI, RICHIEDONO MOLTA FORZA E PRECISIONE.

RINFORZANO PRINCIPALMENTE SPALLE E SPALLE, MA ANCHE SCHIENA, CORPO, ADDOME E PETTO.

Modo d'uso:

AFFERRARE GLI ANELLI, PIEDI UNITI,
CIRCONDUZIONE DEL BUSTO
5 VOLTE A DESTRA E 5 VOLTE A SINISTRA

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



FLESSIONI DEL BUSTO



ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELLA PARTE POSTERIORE DELLA GAMBA E DEI MUSCOLI DEL RACHIDE.

Modo d'uso:

PARTENDO IN POSIZIONE ERETTA CON GAMBE DIVARICATE E BRACCIA IN FUORI, ESEGUITE UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

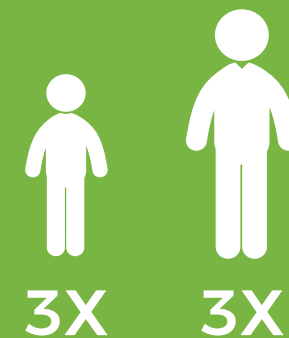
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21056

STRETCHING



ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELLE BRACCIA, DELLA SCHIENA E I MUSCOLI DELLE GAMBE.

Modo d'uso:

CON TALLONI ADERENTI AL SUOLO E MANO APPOGGIATA AL PALO. SPINGERE IL BACINO ED IL GINOCCHIO IN AVANTI, DISTENDENDO LA GAMBA OPPOSTA.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi