



10 STAZIONI



Catalogue: **Park & Playground Equipments**

Category: **Aluminium Fitness Trail**

Code: **PE02239-A**

Description:

Aluminum fitness trail, composed of 10 stations formed by different equipment:

- 8 stations structured with specific tools (made with aluminum poles, 9x9 cm section, with plastic caps and steel gripping elements).

Sign with the description of the exercise in question, the number of repeated recommended, and any references of the park, included.

- 2 signs (consisting of aluminum poles, 9x9 cm section, and panels printed on an external resistant material), complete with description of the exercises to be carried out in a free body.

Proposed items:

- PF21052
- PF21053
- PF21054
- PF21056
- PF21057
- PF21058
- PF21061
- PF21062

Allegati:

NOME DEL COMUNE

PF21092
BARRE PER PIEGAMENTI

ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE.

Modo d'uso:
APPROCCIARSI 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

Dimensione Comunità s.r.l.
Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

PF21093
PARALLELE BASSE

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

Modo d'uso:
APPROCCIARSI ALLE BARRE CON LE BRACCIA RIFITE, AVANZARE SPOSTANDO IL PESO SUL BRACCIO DESTRO E SINISTRI IN MANIERA ALTERNATA.

Difficoltà di esercizio:
MEDIO - DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Dimensione Comunità s.r.l.
Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

PF21094
BARRE PER TRAZIONI

BARRE PER IL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE.

Modo d'uso:
AFFERRARE LA BARRA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE CON PALMI RIVOLTI VERSO DI SE. TIRARSI SU FINO ALL'ALTEZZA DEL NIENTO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

Difficoltà di esercizio:
DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Dimensione Comunità s.r.l.
Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

PF21096
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 AFFOCCHIATA AL PALO, SPINGERE IL BACINO ED IL GINOCCHIO IN AVANTI, DISTENDENDO LA GAMBA OPPOSTA.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Dimensione Comunità s.r.l.
Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

PF21097
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

Dimensione Comunità s.r.l.
Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

PF21095
OSTACOLI BASSI

OSTACOLI BASSI PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI QUADRICIPITE E POLIPACCIO.

Modo d'uso:
A PIEDI UNITI, SALTARE GLI OSTACOLI IN MANIERA CONSECUTIVA.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Dimensione Comunità s.r.l.
Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

PF21001
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

Dimensione Comunità s.r.l.
Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. è iscritta al Registro Imprese di Seriate (BG) al n. 03545220222. P.IVA 03545220222. www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

PF21002
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 TESI.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Dimensione Comunità s.r.l.
Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. è iscritta al Registro Imprese di Seriate (BG) al n. 03545220222. P.IVA 03545220222. www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

CIRCONDUZIONE BUSTO

ESERCIZIO PER IL BISCALDAMENTO MUSCOLARE DI ADDOMINALI E DORSALI.

Modo d'uso:
GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE, ROTARE LE ANCHE CON LE BRACCIA TESI VERSO L'ALTO.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Dimensione Comunità s.r.l.
Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. è iscritta al Registro Imprese di Seriate (BG) al n. 03545220222. P.IVA 03545220222. www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE

CIRCONDUZIONE BRACCIA

ESERCIZIO PER IL BISCALDAMENTO MUSCOLARE DI BRACCIA E SPALLE.

Modo d'uso:
TENENDO LE GAMBE UNITE, SENZA FLETTERE LE GINOCCHIA, ROTARE LE BRACCIA AVANTI ED INDIETRO.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Dimensione Comunità s.r.l.
Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. è iscritta al Registro Imprese di Seriate (BG) al n. 03545220222. P.IVA 03545220222. www.dimensionecomunita.it