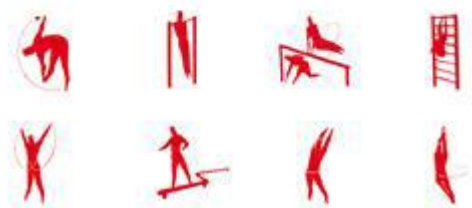




## 22 STAZIONI



Catalogue: **Park & Playground Equipments**

Category: **Aluminium Fitness Trail**

Code: **PE02057-A**

Description:

Complete aluminum life path, consisting of 22 stations made up of different equipment, including:

- 13 stations structured with specific tools, made with 9x9 cm section aluminum poles, with protective plastic caps and steel gripping elements. Relative descriptive signs made of polyethylene, dimensions 50x40 cm mounted on galvanized steel poles Ø 6 cm, complete with description of the exercise to be carried out in the station, repetitions and safety information relating to the park.

- 9 descriptive signs made of polyethylene size 50x40 cm mounted on galvanized steel pole Ø 6 cm, complete with description of the exercise to be carried out free body, repeated and safety information relating to the park

Proposed items:

- PF21050
- PF21051
- PF21052
- PF21053
- PF21054
- PF21055
- PF21056
- PF21057
- PF21058
- PF21060
- PF21061
- PF21062
- PF21063

Allegati:

**NOME DEL COMUNE**

PF21090  
**STRUTTURA A PIOLI**

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

**Modo d'uso:**  
IN SOSPENSIONE, AVANZARE OSCILLANDO E ALTERNANDO LE BRACCIA DI FREDA.

**Difficoltà di esercizio:**  
DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È possibile fare di questo documento un'attività per il tuo comune pubblicando sulla piattaforma online e allegandolo in un caso di fuori o in un caso di gestione di oggetti tecnici comuni.

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

**NOME DEL COMUNE**

PF21091  
**TRAVE CON ANELLI**

GLI ANELLI SONO UTILIZZATI PER ESEGUIRE UNA VASTA GAMMA DI ESERCIZI, RICHIEDONO MOLTA FORZA E PRESSIONE. RIFORMAZIONA PRINCIPALMENTE SPALLE E SPALLE, MA ANCHE SCHIENA, CORPO, ADDOME E PETTO.

**Modo d'uso:**  
AFFERRARE GLI ANELLI, PEDI UNITI, CIRCONDANDO IL BUSTO. SVOLTE A DESTRA E SVOLTE A SINISTRA.

**Difficoltà di esercizio:**  
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È possibile fare di questo documento un'attività per il tuo comune pubblicando sulla piattaforma online e allegandolo in un caso di fuori o in un caso di gestione di oggetti tecnici comuni.

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

**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

È possibile fare di questo documento un'attività per il tuo comune pubblicando sulla piattaforma online e allegandolo in un caso di fuori o in un caso di gestione di oggetti tecnici comuni.

**Dimensione Comunità** s.r.l.  
Gruppo 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 GORRIALE, TRAPEZIO.

**Modo d'uso:**  
APPROCCIARSI 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

È possibile fare di questo documento un'attività per il tuo comune pubblicando sulla piattaforma online e allegandolo in un caso di fuori o in un caso di gestione di oggetti tecnici comuni.

**Dimensione Comunità** s.r.l.  
Gruppo 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 SBARRA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE CON PALME 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

È possibile fare di questo documento un'attività per il tuo comune pubblicando sulla piattaforma online e allegandolo in un caso di fuori o in un caso di gestione di oggetti tecnici comuni.

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

**NOME DEL COMUNE**

PF21095  
**SPALLIERA**

SPALLIERA PER ESERCIZI DI SOSPENSIONE E POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI.

**Modo d'uso:**  
AFFERRARE UN PIVO E PORTARLO IN SOSPENSIONE. RACCOLGERE LE GINOCCHIA AL PETTO E LASCIARLE LENTAMENTE.

**Difficoltà di esercizio:**  
DIFFICILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È possibile fare di questo documento un'attività per il tuo comune pubblicando sulla piattaforma online e allegandolo in un caso di fuori o in un caso di gestione di oggetti tecnici comuni.

**Dimensione Comunità** s.r.l.  
Gruppo 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 APPICCATA AL PALO, SPINDERE 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.

**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.

**NOME DEL COMUNE**

PF21098  
**OSTACOLI BASSI**

OSTACOLI BASSI PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI QUADRICEPTE E POLSACCIO.

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.

**NOME DEL COMUNE**

PF21099  
**TRAVE OBLIQUA ALTA**

SVILUPPA CAPACITÀ MOTORE QUALI LA COORDINAZIONE E L'EQUILIBRIO IN VOLTO, OLTRE AL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO QUADRICEPTE.

Modo d'uso:  
CONLEMANI APPICCO 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

Dimensione Comunità s.r.l.

**NOME DEL COMUNE**

PF21091  
**TRAVE OBLIQUA BASSA**

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

Modo d'uso:  
DELLA POSIZIONE ERETTA SI METTE UN PIEDE IN APPICCO 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.

**NOME DEL COMUNE**

PF21092  
**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.

**NOME DEL COMUNE**

**PF21043**  
**PALETTI OSTACOLO**

**OSTACOLI DI ALTEZZA CRESCENTE, PER LO SVILUPPO DI CARICITÀ MOTORIE QUALI L'EQUILIBRIO STATICO, L'EQUILIBRIO DINAMICO E L'EQUILIBRIO IN VOLI, OLTRE AL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO QUADRICEFITE.**

**Modo d'uso:**  
SALTARE SUGLI OSTACOLI A GAMBE ALTERNATE.

**Difficoltà di esercizio:**  
FACILE

**L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA**  
È vietato fare di questo gioco/complesso per il tempo libero attività della disciplina motoria e agonistica e in caso di fuori o esperimento di legge, nessun uso.

**Dimensione Comunità** s.r.l. Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. - Via Ca' Bertoncina 47 - 24068 Seriate 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, ESECUITE UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI.

**Difficoltà di esercizio:**  
FACILE

**L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA**  
È vietato fare di questo gioco/complesso per il tempo libero attività della disciplina motoria e agonistica e in caso di fuori o esperimento di legge, nessun uso.

**Dimensione Comunità** s.r.l. Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. - Via Ca' Bertoncina 47 - 24068 Seriate 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, ESECUITE 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**  
È vietato fare di questo gioco/complesso per il tempo libero attività della disciplina motoria e agonistica e in caso di fuori o esperimento di legge, nessun uso.

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

**NOME DEL COMUNE**

**CIRCONDUZIONE BUSTO**

**ESERCIZIO PER IL BISCALDAMENTO MUSCOLARE DI ADDOMINALI E DORSALI.**

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

**Difficoltà di esercizio:**  
FACILE

**L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA**  
È vietato fare di questo gioco/complesso per il tempo libero attività della disciplina motoria e agonistica e in caso di fuori o esperimento di legge, nessun uso.

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

**NOME DEL COMUNE**

**CIRCONDUZIONE BRACCIA**

**ESERCIZIO PER IL BISCALDAMENTO ARTI SUPERIORI, FAVORISCE LA MOBILITÀ DELL'ARTICOLAZIONE SCAPOLO-OMERALE.**

**Modo d'uso:**  
PARTENDO DALLA POSIZIONE ERETTA, GAMBE DIVARICATE, ESECUITE DELLE CIRCONDUZIONI A BRACCIA TESI.

**Difficoltà di esercizio:**  
FACILE

**L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA**  
È vietato fare di questo gioco/complesso per il tempo libero attività della disciplina motoria e agonistica e in caso di fuori o esperimento di legge, nessun uso.

**Dimensione Comunità** s.r.l. Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. - Via Ca' Bertoncina 47 - 24068 Seriate BG - Tel. 035 4522422 - 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**  
È vietato fare di questo gioco/complesso per il tempo libero attività della disciplina motoria e agonistica e in caso di fuori o esperimento di legge, nessun uso.

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



**NOME DEL COMUNE** 

**PIEGAMENTI**  63 104



**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**

È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale. È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale.

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

**NOME DEL COMUNE** 

**TORSIONE DEL BUSTO**  102 104



**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**

È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale. È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale.

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

**NOME DEL COMUNE** 

**QUADRICIPITI**  63 64



**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**

È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale. È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale.

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

**NOME DEL COMUNE** 

**FLESSIONI A GAMBE TESE**  63 64



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

**Modo d'uso:**  
PARTENDO IN POSIZIONE ERETTA, MANTENENDO LE GAMBE TESE, ESEGUIRE UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI.

**Difficoltà di esercizio:**  
FACILE

**L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA**

È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale. È vietato l'uso di questo sito web per scopi pubblicitari e di promozione commerciale.

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