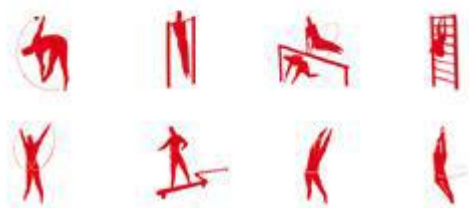




15 STAZIONI



Catalogue: **Park & Playground Equipments**

Category: **Aluminium Fitness Trail**

Code: **PE02227-A**

Description:

Fitness trail, composed of 15 stations consisting of different equipment, including:

- 10 stations structured with specific tools (made with aluminum poles, 9x9 cm section, with plastic plugs and steel gripping elements), excluding the sign with the exercise in question, the number of repeated recommended, and any references of the park and customizations.
- 5 signs (composed of aluminum poles, 9x9 cm section, and panels printed on an external resistant material), complete with description of the exercises to be carried out with a free body.

Proposed items:

- PF21050
- PF21052
- PF21053
- PF21056
- PF21057
- PF21058
- PF21060
- PF21061
- PF21062
- PF21063

Allegati:

NOME DEL COMUNE

PF21050
STRUTTURA A PIOLI

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

Modo d'uso:
IN SOSPENSIONE, AVANZARE OSCELLANDO E ALTERNANDO LE BRACCIA DI PRESA.

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

PF21052
BARRE PER PIEGAMENTI

ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE.

Modo d'uso:
APPROCCIASI ALLA BARRA ED EFFETTUARE UN PIEGAMENTO SULLE BRACCIA MANTENENDO IL CORPO TESO O CON GAMBE LECCERMENTE 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

PF21053
PARALLELE BASSE

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

Modo d'uso:
APPROCCIASI 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

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

NOME DEL COMUNE

PF21054
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 AFFROCCATA AL PALO, SPINGERE IL BACINO ED IL GROCCHIO 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

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

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

NOME DEL COMUNE

PF21055
OSTACOLI BASSI

OSTACOLI BASSI PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI QUADRICIPITE E POLIACCIO.

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

PF21060
TRAVE OBLIQUA ALTA

SVILUPPA CAPACITÀ MOTORIE QUALI LA COORDINAZIONE E L'EQUILIBRIO IN VOLTO, OLTRE AL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI QUADRICIPITI.

Modo d'uso:
CONLEMANI APPROCCIO 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

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo della struttura stessa e l'impedimento o la causa di lesioni o esacerbazione di lesioni preesistenti.

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

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 APPROCCIO SULLA TRAVE, FACENDO POI UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI. RIPETERE CAMBIANDO GAMBA.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo della struttura stessa e l'impedimento o la causa di lesioni o esacerbazione di lesioni preesistenti.

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

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 TESI.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo della struttura stessa e l'impedimento o la causa di lesioni o esacerbazione di lesioni preesistenti.

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

PF21063
PALETTI OSTACOLO

OSTACOLI DI ALTEZZA CRESCENTE, PER LO SVILUPPO DI CAPACITÀ MOTORIE QUALI L'EQUILIBRIO STATICO, L'EQUILIBRIO DINAMICO E L'EQUILIBRIO IN VOLTO, OLTRE AL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI QUADRICIPITI.

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

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo della struttura stessa e l'impedimento o la causa di lesioni o esacerbazione di lesioni preesistenti.

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, ESEGUIRE UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI PORTANDO LA MANO DESTRA SUL PIEDE SINISTRO. RIPETERE L'ESERCIZIO DALLA PARTE OPPOSTA.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo della struttura stessa e l'impedimento o la causa di lesioni o esacerbazione di lesioni preesistenti.

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

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo della struttura stessa e l'impedimento o la causa di lesioni o esacerbazione di lesioni preesistenti.

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  63 104



ESERCIZIO PER IL RISCALDAMENTO 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 il presente esercizio in qualsiasi caso il non corretto utilizzo dello strumento messo a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, recarsi al Comune.

 **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 SPARSIATE 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 fare il presente esercizio in qualsiasi caso il non corretto utilizzo dello strumento messo a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, recarsi al Comune.

 **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  63 104



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

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

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È vietato fare il presente esercizio in qualsiasi caso il non corretto utilizzo dello strumento messo a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, recarsi al Comune.

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