



10 STAZIONI



Catalogo:

Giochi da Esterno

Categoria:

Percorso vita alluminio

Codice:

PE02239-A

Descrizione:

Percorso vita in alluminio, composto da 10 stazioni formate da attrezzature differenti:

- 8 stazioni strutturate con attrezzi specifici, realizzati con pali in alluminio sezione 9x9 cm, con tappi in plastica e elementi di presa in acciaio.

Relativi cartelli descrittivi realizzati in polietilene, dimensioni 50x40 cm montati su pali d'acciaio zincato Ø 6 cm, completi di descrizione dell'esercizio da effettuare nella stazione, ripetute e informazioni di sicurezza relative al parco.

- 2 cartelli descrittivi realizzati in polietilene dimensioni 50x40 cm montato su palo d'acciaio zincato Ø 6 cm, completo di descrizione dell'esercizio da effettuare a corpo libero, ripetute e informazioni di sicurezza relative al parco.

Articoli proposti:

- 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.

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.

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.

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 GROCCHIO 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 

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.

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

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo dello strumento stesso e soprattutto in caso di furto o deterioramento di oggetti, recanti lesioni.

 **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 

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

È vietato l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo dello strumento stesso e soprattutto in caso di furto o deterioramento di oggetti, recanti lesioni.

 **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 l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo dello strumento stesso e soprattutto in caso di furto o deterioramento di oggetti, recanti lesioni.

 **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 LEGGERAMENTE 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 dello strumento stesso e soprattutto in caso di furto o deterioramento di oggetti, recanti lesioni.

 **Dimensione Comunità** s.r.l.

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