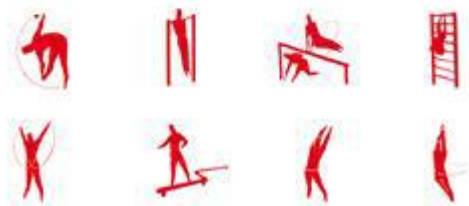




15 STAZIONI



Catalogo: **Giochi da Esterno**
Categoria: **Percorso vita alluminio**
Codice: **PE02227-A**

Descrizione:

Percorso vita con strutture in alluminio, composto da 15 stazioni formate da attrezzature differenti, comprendenti:

- 10 stazioni strutturate con attrezzi specifici, realizzati con pali in alluminio sezione 9x9 cm, tappi di protezione in plastica e elementi di presa in acciaio. Relativi cartelli descrittivi realizzati in dibond, 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.
- 5 cartelli descrittivi realizzati in dibond 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:

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

Allegati:

<p>NOME DEL COMUNE</p> <p>PF21050 STRUTTURA A PIOLI</p> <p>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.</p> <p>Modo d'uso: IN SOSPENSIONE, AVANZARE OSCELLANDO E ALTERNANDO LE BRACCIA DI PRESA.</p> <p>Difficoltà di esercizio: DIFFICILE</p> <p>L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA</p> <p>Dimensione Comunità s.r.l.</p>	<p>NOME DEL COMUNE</p> <p>PF21052 BARRE PER PIEGAMENTI</p> <p>ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO BICRANTE BRACHIALE.</p> <p>Modo d'uso: APPROCCIARSI ALLA BARRA ED EFFETTUARE UN PIEGAMENTO SULLE BRACCIA MANTENENDO IL CORPO TESO O CON GAMBE LEGGERMENTE PIEGATE.</p> <p>Difficoltà di esercizio: DIFFICILE</p> <p>L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA</p> <p>Dimensione Comunità s.r.l.</p>
<p>NOME DEL COMUNE</p> <p>PF21053 PARALLELE BASSE</p> <p>ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI TRICIPITE BRACHIALE, GRANDE PETTORALE, GRAN DORSALE, TRAPEZIO.</p> <p>Modo d'uso: APPROCCIARSI ALLE BARRE CON LE BRACCIA RITTE, AVANZARE SPOSTANDO IL PESO SUL BRACCIO DESTRO E SINISTRO IN MANIERA ALTERNATA.</p> <p>Difficoltà di esercizio: MEDIO - DIFFICILE</p> <p>L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA</p> <p>Dimensione Comunità s.r.l.</p>	<p>NOME DEL COMUNE</p> <p>PF21056 STRETCHING</p> <p>ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELLE BRACCIA, DELLA SCHIENA E I MUSCOLI DELLE GAMBE.</p> <p>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.</p> <p>Difficoltà di esercizio: FACILE</p> <p>L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA</p> <p>Dimensione Comunità s.r.l.</p>
<p>NOME DEL COMUNE</p> <p>PF21057 PANCA OBLIQUA</p> <p>LA PANCA OBLIQUA È UTILIZZATA PER L'ESECUZIONE DI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI.</p> <p>Modo d'uso: DISPORSI NELLA POSIZIONE SUPINA, PORTARE LE GAMBE AL PETTO E RITORNARE IN POSIZIONE LENTAMENTE.</p> <p>Difficoltà di esercizio: MEDIO - DIFFICILE</p> <p>L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA</p> <p>Dimensione Comunità s.r.l.</p>	<p>NOME DEL COMUNE</p> <p>PF21055 OSTACOLI BASSI</p> <p>OSTACOLI BASSI PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI QUADRICIPITE E POLPACCIO.</p> <p>Modo d'uso: A PIEDI UNITI, SALTARE GLI OSTACOLI IN MANIERA CONSECUTIVA.</p> <p>Difficoltà di esercizio: FACILE</p> <p>L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA</p> <p>Dimensione Comunità s.r.l.</p>

NOME DEL COMUNE

PF21060
TRAVE OBLIQUA ALTA

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

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 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

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 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

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 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

PF21063
PALETTI OSTACOLO

OSTACOLI DI ALTEZZA CRESCENTE, PER LO SVILUPPO DI CAPACITÀ MOTORE QUALI L'EQUILIBRIO STATICO, L'EQUILIBRIO DINAMICO E L'EQUILIBRIO IN VOLÒ, 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 l'uso di questo gioco/attrezzatura per il non corretto utilizzo della struttura stessa 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

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 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 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 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  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 l'uso di questo gioco didattico nelle piazze e nei centri pubblici della provincia di Bergamo e, soprattutto, in caso di furti o esportazione di questo gioco didattico.

 **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 l'uso di questo gioco didattico nelle piazze e nei centri pubblici della provincia di Bergamo e, soprattutto, in caso di furti o esportazione di questo gioco didattico.

 **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 l'uso di questo gioco didattico nelle piazze e nei centri pubblici della provincia di Bergamo e, soprattutto, in caso di furti o esportazione di questo gioco didattico.

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