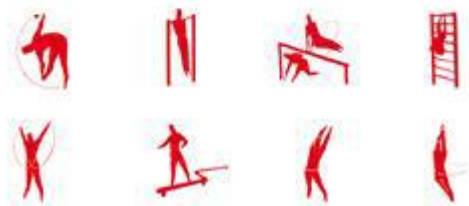




22 STAZIONI



Catalogo: **Giochi da Esterno**
Categoria: **Percorso vita alluminio**
Codice: **PE02057-A**

Descrizione:

Percorso vita in alluminio completo, composto da 22 stazioni formate da attrezzature differenti, comprendenti:

- 13 stazioni strutturate con attrezzi specifici, realizzati con pali in alluminio sezione 9x9 cm, con tappi di protezione 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.

- 9 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:

- 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 il presente gioco/strumento solo per il tempo previsto dalla procedura messa a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, nessun risarcimento.

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. RIFORMAZIONO PRINCIPALMENTE SPALLE E SPALLE, MA ANCHE SCHIENA, CORPO, ADDOME E PETTO.

Modo d'uso:
AFFERRARE GLI ANELLI, FARE UN'UNICA CIRCONDUZIONE DEL BUSTO, SVOLTA A DESTRA E SVOLTA A SINISTRA.

Difficoltà di esercizio:
FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

È possibile fare il presente gioco/strumento solo per il tempo previsto dalla procedura messa a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, nessun risarcimento.

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 il presente gioco/strumento solo per il tempo previsto dalla procedura messa a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, nessun risarcimento.

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 GORGALE, 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 il presente gioco/strumento solo per il tempo previsto dalla procedura messa a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, nessun risarcimento.

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 il presente gioco/strumento solo per il tempo previsto dalla procedura messa a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, nessun risarcimento.

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 PIVOT 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 il presente gioco/strumento solo per il tempo previsto dalla procedura messa a disposizione e in caso di furto o deterioramento di oggetti, nessun risarcimento.

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 QUADRICIPITE 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 QUADRICIPITE.

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

PF21001
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

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.

NOME DEL COMUNE

PF21043
PALETTI OSTACOLO

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

Modalità 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/strumento/attrezzo per il non censurato utilizzo della struttura stessa e, soprattutto, in caso di furto o sottrazione di oggetti, ricambi o accessori.

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.

Modalità 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 l'uso di questo gioco/strumento/attrezzo per il non censurato utilizzo della struttura stessa e, soprattutto, in caso di furto o sottrazione di oggetti, ricambi o accessori.

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.

Modalità 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 l'uso di questo gioco/strumento/attrezzo per il non censurato utilizzo della struttura stessa e, soprattutto, in caso di furto o sottrazione di oggetti, ricambi o accessori.

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.

Modalità d'uso:
GAMBE ECCEZIONALMENTE 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/strumento/attrezzo per il non censurato utilizzo della struttura stessa e, soprattutto, in caso di furto o sottrazione di oggetti, ricambi o accessori.

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.

Modalità 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 l'uso di questo gioco/strumento/attrezzo per il non censurato utilizzo della struttura stessa e, soprattutto, in caso di furto o sottrazione di oggetti, ricambi o accessori.

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.

Modalità 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/strumento/attrezzo per il non censurato utilizzo della struttura stessa e, soprattutto, in caso di furto o sottrazione di oggetti, ricambi o accessori.

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 dispositivo sportivo per il fine di lucro e per attività di lucro, e per attività di lucro e per attività di lucro.

 **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 dispositivo sportivo per il fine di lucro e per attività di lucro, e per attività di lucro e per attività di lucro.

 **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 CINOCCHIA 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 dispositivo sportivo per il fine di lucro e per attività di lucro, e per attività di lucro e per attività di lucro.

 **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 dispositivo sportivo per il fine di lucro e per attività di lucro, e per attività di lucro e per attività di lucro.

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