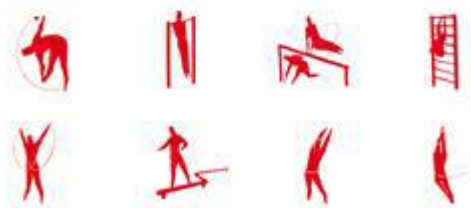




## 22 STAZIONI



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

**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

**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

**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 PETTORIALE, 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

**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

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

**NOME DEL COMUNE**

PF21095  
**SPALLIERA**

SPALLIERE 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

**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:  
CON LE MANI APPICCOGLIATE 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 APPOGGIO 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 MOTORIA QUALI L'EQUILIBRIO STATICO, L'EQUILIBRIO DINAMICO E L'EQUILIBRIO IN VOLI, OLTRE AL POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO QUADRICEFTE.**

**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 idoneo 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.**

**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 idoneo 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.**

**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 idoneo 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.**

**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 idoneo 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**

**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 idoneo 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**

**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 idoneo 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** 

**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 commerciali. Per il tuo comune pubblica della provincia, inviare a: [segreteria@dimensionecomunita.it](mailto:segreteria@dimensionecomunita.it) o al numero di telefono 035 4522422.

 **Dimensione Comunità** s.r.l. Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. - Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - [www.dimensionecomunita.it](http://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 commerciali. Per il tuo comune pubblica della provincia, inviare a: [segreteria@dimensionecomunita.it](mailto:segreteria@dimensionecomunita.it) o al numero di telefono 035 4522422.

 **Dimensione Comunità** s.r.l. Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. - Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - [www.dimensionecomunita.it](http://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 PIEGARE, 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 commerciali. Per il tuo comune pubblica della provincia, inviare a: [segreteria@dimensionecomunita.it](mailto:segreteria@dimensionecomunita.it) o al numero di telefono 035 4522422.

 **Dimensione Comunità** s.r.l. Gruppo Dimensione Comunità s.r.l. - Via Ca' Bertoncina, 47 - 24068 Seriate (BG) - Tel. 035 4522422 - [www.dimensionecomunita.it](http://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 commerciali. Per il tuo comune pubblica della provincia, inviare a: [segreteria@dimensionecomunita.it](mailto:segreteria@dimensionecomunita.it) o al numero di telefono 035 4522422.

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