





INDICE

PERCORSO VITA	4
PERCORSO FITNESS InShape	14
PERCORSO FITNESS Multipurpose	18
PERCORSO FITNESS Gym	20
PERCORSO FITNESS Low Impct	28
PARKOUR	30
SKATE	38
ARENA	44



PERCORSO VITA

Il concetto

Il Percorso Vita nasce da una collaborazione tra i nostri tecnici e qualificati Istruttori di Scienze Motorie. È composto da 23 esercizi che contribuiscono a migliorare il benessere e lo sviluppo motorio di chi li utilizza.

Tutti gli esercizi sono stati ideati affinché possano essere praticati sia da adulti che da bambini e anche da anziani. Una pregevole cartellonistica illustrativa spiega le modalità di esecuzione di ogni esercizio.

I materiali e l'ambiente

In linea con un'ambientazione di tipo montano, rurale, paesaggistico o comunque a contatto con la natura, gli elementi del percorso salute vengono realizzati con legno di pino silvestre impregnato in autoclave con sali ecologici, per garantirne la massima sicurezza e durata nel tempo.

Su richiesta, è possibile verniciare il percorso vita in vari colori oltre alla produzione in legno di larice.

CARTELLO

Realizzato in alluminio anodizzato serigrafato, dalla grafica accattivante, illustra in modo essenziale e diretta le modalità di esecuzione dei vari esercizi.

TUBO

In acciaio inox di elevato spessore, permette una sicura esecuzione del movimento, ed accostato al legno forma un binomio armonioso.

CORDA

Naturale, composta da 4 trefoli intrecciati, ha un diametro di 28 mm per facilitarne la presa e l'utilizzo da parte di tutti.

ANELLI

Di forma triangolare, in polietilene di alta qualità con presa rinforzata anti sdrucchiolo.

Il percorso

Il percorso è stato calibrato in più fasi affinché il corpo si possa muovere in tutta sicurezza, rispettando i ritmi di riscaldamento muscolare e le fasi di potenziamento e di stretching:

FASE 1

Riscaldamento muscolare

FASE 2

Potenziamento degli arti

FASE 3

Sviluppo del senso di equilibrio
e di coordinazione motoria

FASE 4

Potenziamento muscolatura addominale,
lombare e pettorale

FASE 5

Stretching per allungamento muscolare



PERCORSO VITA

ESERCIZIO 1

Tipologia esercizio: Fase 1: riscaldamento muscolare

Gruppi muscolari: braccia e spalle

Descrizione esercizio: movimenti circolari delle braccia; inspirare sollevandole in avanti ed espirare abbassandole all'indietro

Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici

Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm

Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea

Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm

Area di allenamento: Larg. 300 cm - Lung. 300 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 2

Tipologia esercizio: Fase 1: riscaldamento muscolare

Gruppi muscolari: addominali e dorsali

Descrizione esercizio: gambe divaricate; circonduzione del busto a destra e sinistra, inspirare sollevando le braccia ed espirare abbassandole

Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici

Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm

Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea

Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm

Area di allenamento: Larg. 300 cm - Lung. 300 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 3

Tipologia esercizio: Fase 1: riscaldamento muscolare

Gruppi muscolari: cosce e polpacci, ginocchia e anche

Descrizione esercizio: molleggiare piegando le ginocchia ed estendere con slancio delle braccia in avanti

Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici

Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm

Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea

Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm

Area di allenamento: Larg. 300 cm - Lung. 300 cm (area consigliata)



ESERCIZIO 4

Tipologia esercizio: Fase 1: riscaldamento muscolare
Gruppi muscolari: busto
Descrizione esercizio: ruotare il busto toccando il piede destro con la mano sinistra e viceversa
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 300 cm - Lung. 300 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 5

Tipologia esercizio: Fase 2: potenziamento degli arti
Gruppi muscolari: bicipiti e spalle
Descrizione esercizio: piegare ed estendere le braccia mantenendo il corpo teso
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: utilizzo da parte di un singolo utente alla volta
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 tubo diametro 3,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 300 cm - Lung. 300 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 6

Tipologia esercizio: Fase 2: potenziamento degli arti
Gruppi muscolari: cosce e polpacci, ginocchia e anche
Descrizione esercizio: superare gli ostacoli
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: utilizzo da parte di un singolo utente alla volta
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 tubo diametro 3,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 300 cm - Lung. 500 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 7

Tipologia esercizio: Fase 2: potenziamento degli arti
Gruppi muscolari: braccia e spalle - dorsali e addominali
Descrizione esercizio: in sospensione alla sbarra flettere le braccia
 Variante: in sospensione portare le ginocchia al petto
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 tubo diametro 3,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 590 cm - Lung. 400 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 8

Tipologia esercizio: Fase 3: sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria
Funzione: sviluppo equilibrio e coordinazione
Descrizione esercizio: camminare in equilibrio avanti e indietro
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: possibile da parte di più utenti in sequenza
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 630 cm - Lung. 930 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 9

Tipologia esercizio: Fase 3: sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria
Funzione: sviluppo equilibrio e coordinazione
Descrizione esercizio: impugnare ad altezza spalle, a piedi pari saltare su e giù cambiando piolo
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 tubo diametro 3,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 600 cm - Lung. 490 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 10



- Tipologia esercizio:** Fase 3: sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria
- Funzione:** sviluppo equilibrio e coordinazione
- Descrizione esercizio:** in appoggio con le mani saltare a piedi pari a destra e a sinistra dell'attrezzo avanzando
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in sequenza
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 490 cm - Lung. 360 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 11



- Tipologia esercizio:** Fase 4: potenziamento muscolatura addominale, lombare e pettorale
- Gruppi muscolari:** bicipiti, spalle e addominali
- Descrizione esercizio:** afferrare le funi; assumere e mantenere la posizione a squadra per alcuni secondi
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** utilizzo da parte di un singolo utente alla volta
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 600 cm - Lung. 490 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 12



- Tipologia esercizio:** Fase 4: potenziamento muscolatura addominale, lombare e pettorale
- Gruppi muscolari:** spalle e busto
- Descrizione esercizio:** a gambe divaricate con tronchetti sulle spalle ruotare il busto a sinistra e a destra espirando ad ogni rotazione
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in contemporanea
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 530 cm - Lung. 300 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 13



- Tipologia esercizio:** Fase 4: potenziamento muscolatura addominale, lombare e pettorale
- Gruppi muscolari:** addominali
- Descrizione esercizio:** addominali alla panca inclinata mantenendo gli arti inferiori piegati a 90°
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in contemporanea
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
tubo diametro 3,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 500 cm - Lung. 430 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 14



- Tipologia esercizio:** Fase 4: potenziamento muscolatura addominale, lombare e pettorale
- Gruppi muscolari:** addominali e dorsali
- Descrizione esercizio:** impugnando gli anelli circonduzione del bacino con piedi pari
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in contemporanea
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 700 cm - Lung. 500 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 15



- Tipologia esercizio:** Fase 3: sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria
- Funzione:** sviluppo equilibrio e coordinazione
- Descrizione esercizio:** scavalcare gli ostacoli in modo libero
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** utilizzo da parte di un singolo utente alla volta
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
tubo diametro 3,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 300 cm - Lung. 500 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 16



- Tipologia esercizio:** Fase 3: sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria
- Funzione:** sviluppo equilibrio e coordinazione
- Descrizione esercizio:** avanzare saltando a piedi pari a destra e sinistra dell'attrezzo
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in sequenza
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 600 cm - Lung. 310 cm (area consigliata)



ESERCIZIO 17

- Tipologia esercizio:** Fase 2: potenziamento degli arti
- Gruppi muscolari:** cosce e polpacci
- Descrizione esercizio:** a gambe divaricate e mani ai fianchi piegare alternativamente gamba destra e sinistra
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in contemporanea
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 300 cm - Lung. 300 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 18



- Tipologia esercizio:** Fase 4: potenziamento muscolatura addominale, lombare e pettorale
- Gruppi muscolari:** addominali
- Descrizione esercizio:** flettere il busto in avanti mantenendo le gambe piegate a 90°
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** utilizzo da parte di un singolo utente alla volta
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 350 cm - Lung. 350 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 19



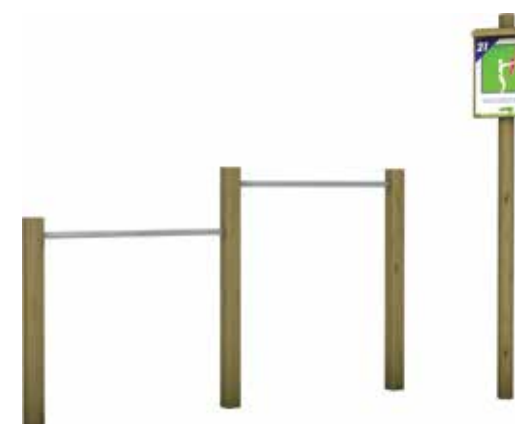
- Tipologia esercizio:** Fase 2: potenziamento degli arti
- Gruppi muscolari:** braccia e spalle
- Descrizione esercizio:** avanzare sospesi ai pioli
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in sequenza
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
tubo diametro 3,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 470 cm - Lung. 790 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 20



- Tipologia esercizio:** Fase 3: sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria
- Funzione:** sviluppo equilibrio e coordinazione
- Descrizione esercizio:** salire sugli ostacoli cambiando alternativamente piede d'appoggio
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in contemporanea
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 600 cm - Lung. 600 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 21



- Tipologia esercizio:** Fase 2: potenziamento degli arti
- Gruppi muscolari:** braccia e spalle
- Descrizione esercizio:** impugnare ad altezza delle spalle e in balzo salire in appoggio a braccia tese
- Personalizzazione:** inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
- Installazione:** con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
- Accessibilità:** possibile da parte di più utenti in contemporanea
- Dimensioni:** palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
tubo diametro 3,5 cm
pannello informativo 30 x 45 cm
- Area di allenamento:** Larg. 400 cm - Lung. 400 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 22

Tipologia esercizio: Fase 5: stretching per allungamento muscolare
Gruppi muscolari: arti inferiori
Descrizione esercizio: stretching arti inferiori: mantenere ogni posizione per almeno 30/40 secondi espirando a fondo
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 tubo diametro 3,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 530 cm - Lung. 310 cm (area consigliata)

ESERCIZIO 23

Tipologia esercizio: Fase 5: stretching per allungamento muscolare
Gruppi muscolari: arti superiori
Descrizione esercizio: stretching arti superiori: mantenere ogni posizioni per almeno 30/40 secondi espirando a fondo
Personalizzazione: inserimento a piacere del numero della stazione e inserimento di logo o simboli grafici
Installazione: con gettata in opera o interrando parzialmente i pali di supporto a una profondità di 50 cm
Accessibilità: possibile da parte di più utenti in contemporanea
Dimensioni: palo a sezione quadra 9,5 x 9,5 cm
 pannello informativo 30 x 45 cm
Area di allenamento: Larg. 310 cm - Lung. 310 cm (area consigliata)

COMPOSIZIONI

Per rendere disponibile in nostro percorso fitness a tutti, diamo la possibilità di creare 3 tipi di percorsi, con un diverso numero di stazioni, offrendo la possibilità di riempire spazi di ampiezza diversa, rispettando diversi budget e garantendo sempre agli utilizzatori finali un allenamento completo, il tutto scegliendo i propri esercizi preferiti.

La numerazione delle stazioni è interamente personalizzabile.

8 STAZIONI

Il percorso a 8 stazioni comprende:
 1 esercizio della FASE 1 a scelta tra:
 esercizio 1-2-3-4
 2 esercizi della FASE 2 a scelta tra:
 esercizio 5-6-7-17-19-21
 2 esercizi della FASE 3 a scelta tra:
 esercizio 8-9-10-15-16-20
 2 esercizi della FASE 4 a scelta tra:
 esercizio 11-12-13-14-18
 1 esercizio della FASE 5 a scelta tra:
 esercizio 22-23

15 STAZIONI

Il percorso a 15 stazioni comprende:
 3 esercizi della FASE 1 a scelta tra:
 esercizio 1-2-3-4
 4 esercizi della FASE 2 a scelta tra:
 esercizio 5-6-7-17-19-21
 4 esercizi della FASE 3 a scelta tra:
 esercizio 8-9-10-15-16-20
 3 esercizi della FASE 4 a scelta tra:
 esercizio 11-12-13-14-18
 1 esercizio della FASE 5 a scelta tra:
 esercizio 22-23

23 STAZIONI

Il percorso a 23 stazioni comprende:
 4 esercizi della FASE 1:
 esercizio 1-2-3-4
 6 esercizi della FASE 2:
 esercizio 5-6-7-17-19-21
 6 esercizi della FASE 3:
 esercizio 8-9-10-15-16-20
 5 esercizi della FASE 4:
 esercizio 11-12-13-14-18
 2 esercizi della FASE 5:
 esercizio 22-23.
 Nonchè tutte le stazioni della nostra gamma.

