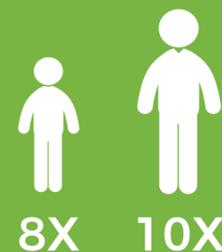


NOME DEL COMUNE



CIRCONDUZIONE BRACCIA



ESERCIZIO PER IL RISCALDAMENTO MUSCOLARE DI BRACCIA E SPALLE.

Modo d'uso:

TENENDO LE GAMBE UNITE, SENZA FLETTERE LE GINOCCHIA, ROTEARE LE BRACCIA AVANTI ED INDIETRO.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi

NOME DEL COMUNE



PF21058

OSTACOLI BASSI



OSTACOLI BASSI PER IL
POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI
QUADRICIPITE E POLPACCIO.

Modo d'uso:

A PIEDI UNITI, SALTARE
GLI OSTACOLI IN MANIERA
CONSECUTIVA.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

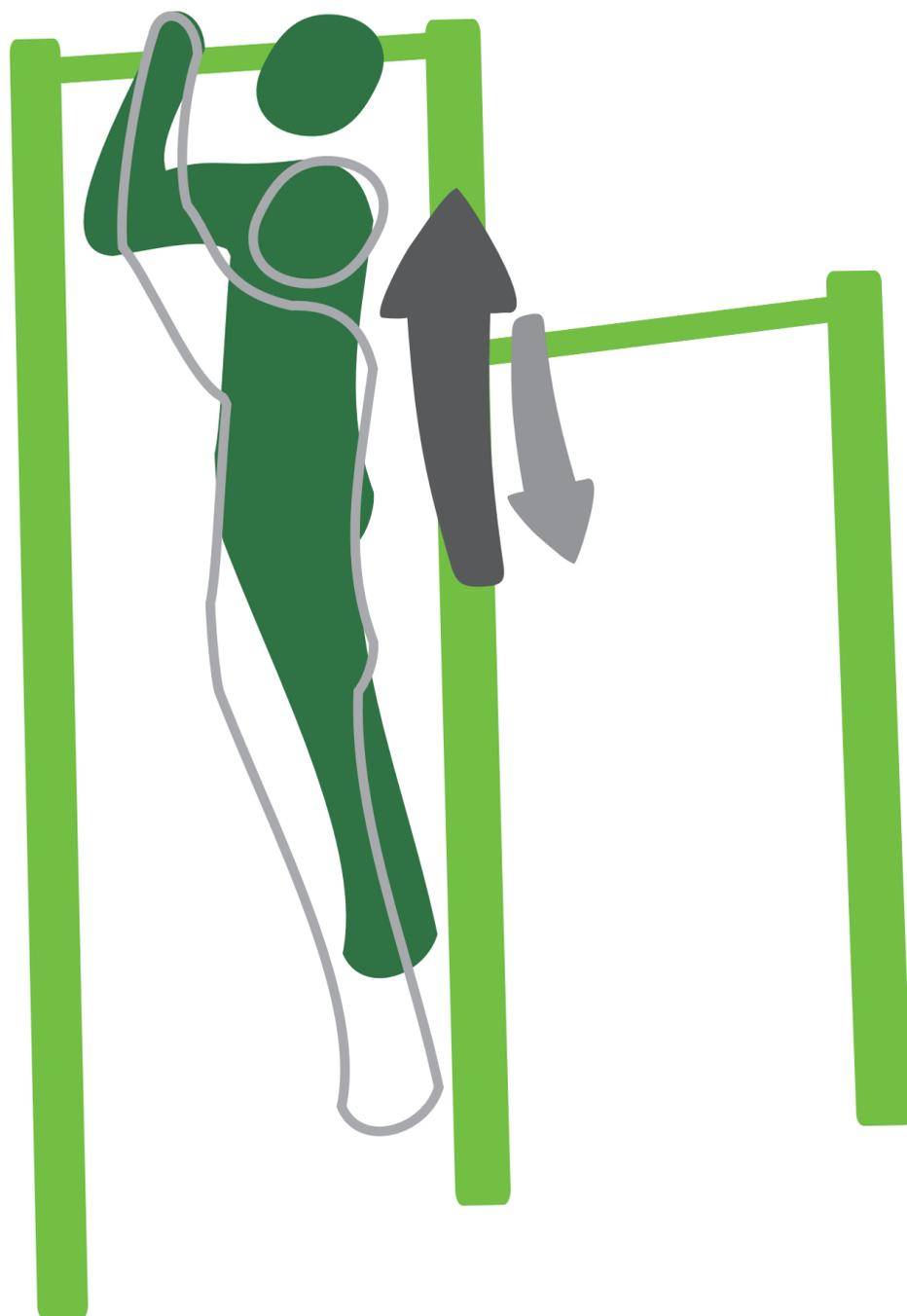
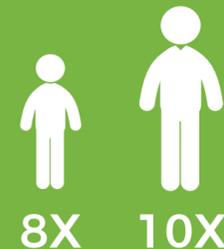
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21054

BARRE PER TRAZIONI



BARRE PER IL POTENZIAMENTO
DEL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE.

Modo d'uso:

AFFERRARE LA SBARRA ALLA
LARGHEZZA DELLE SPALLE CON
PALMI 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

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



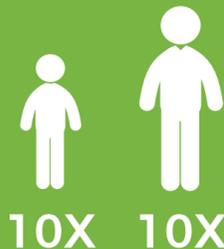
GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

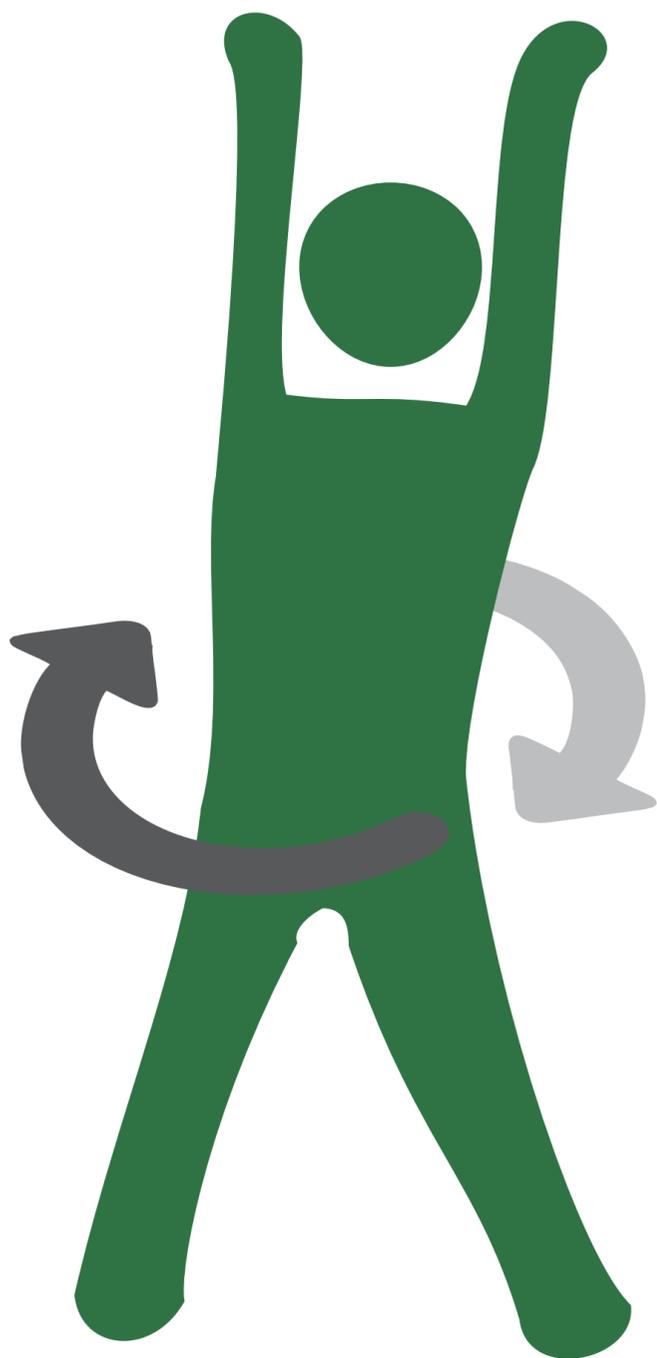
NOME DEL COMUNE



CIRCONDUZIONE BUSTO



10X 10X



ESERCIZIO PER IL RISCALDAMENTO MUSCOLARE DI ADDOMINALI E DORSALI.

Modo d'uso:

GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE, ROTEARE LE ANCHE CON LE BRACCIA TESE VERSO L'ALTO.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

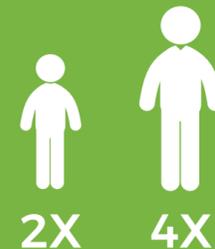
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21053

PARALLELE BASSE



ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI TRICIPITE BRACHIALE, GRANDE PETTORALE, GRAN DORSALE, TRAPEZIO.

Modo d'uso:

APPOGGIARSI 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

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

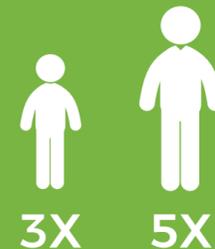
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

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 APPOGGIO SULLA TRAVE, FACENDO POI UNA FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI. RIPETERE CAMBIANDO GAMBA.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

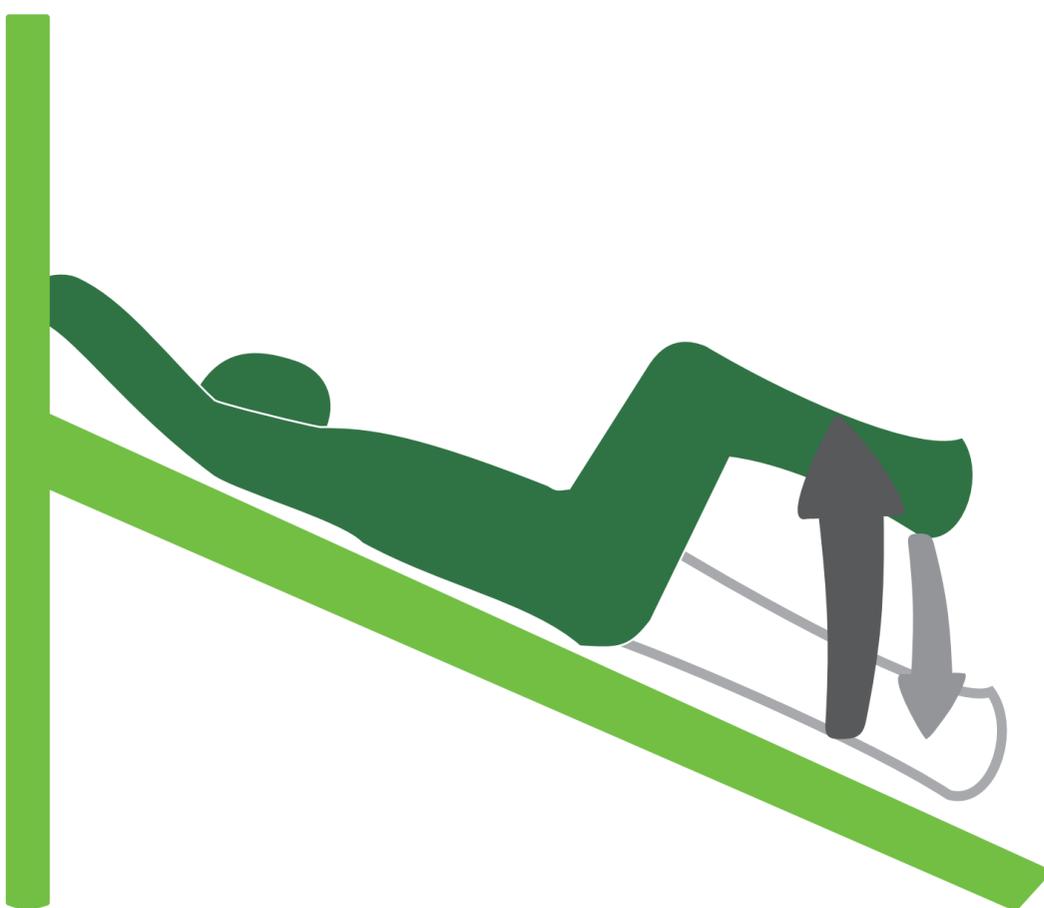
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21057

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

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

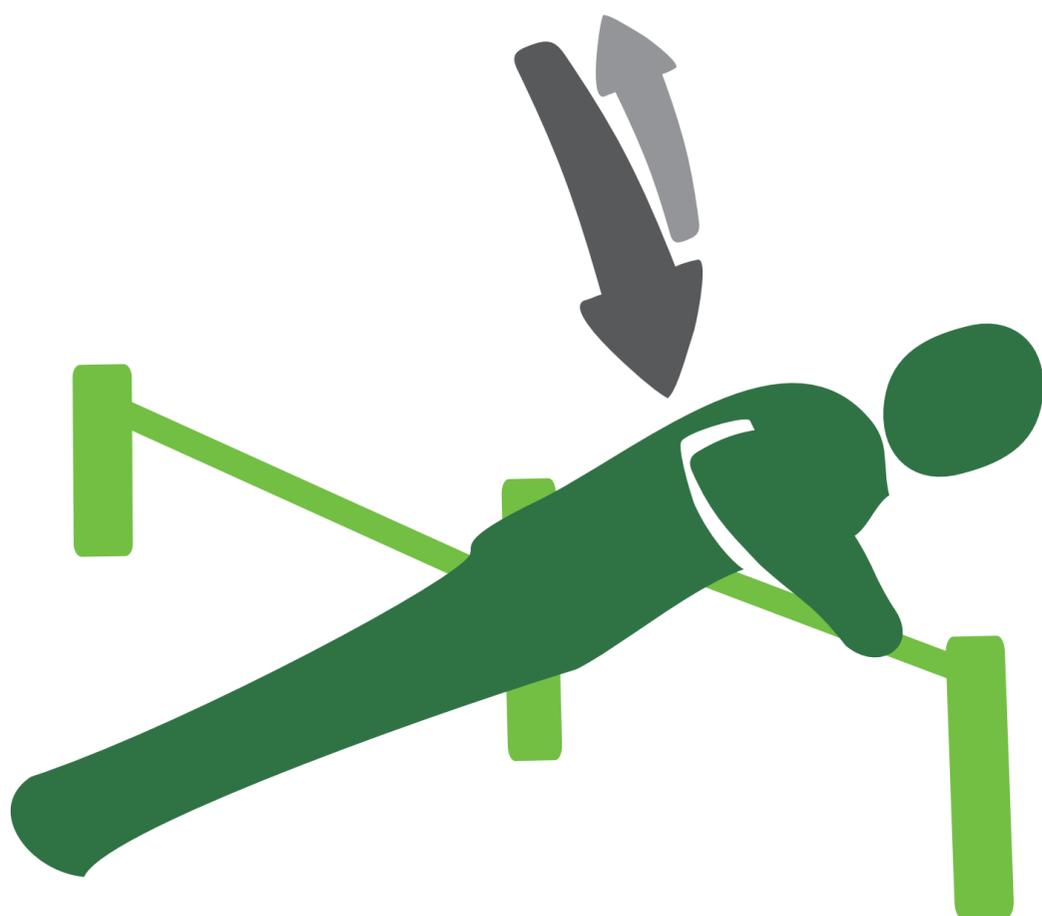
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21052

BARRE PER PIEGAMENTI



ATTREZZO PER IL POTENZIAMENTO
DEL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE.

Modo d'uso:

APPOGGIARSI 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

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

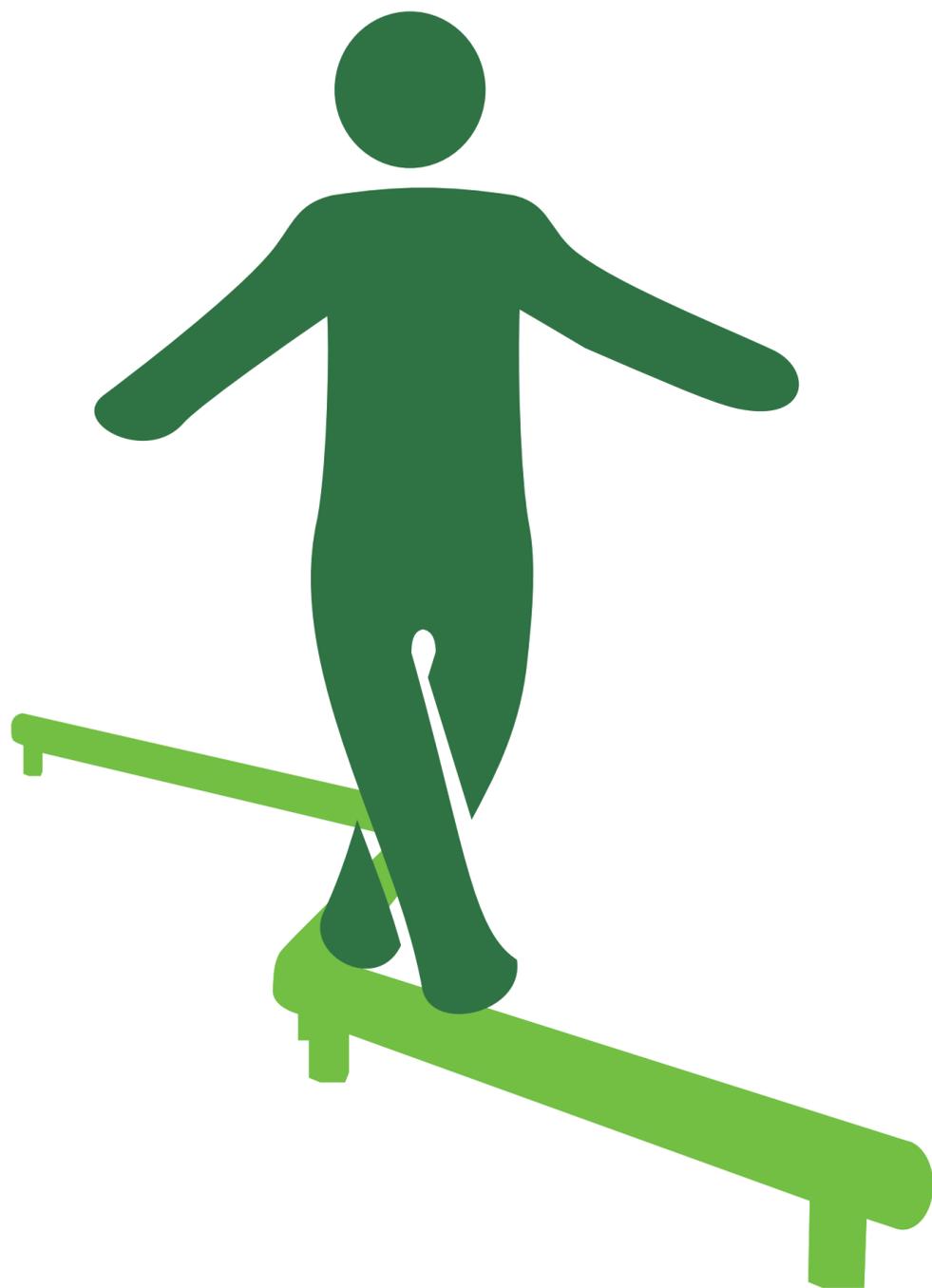
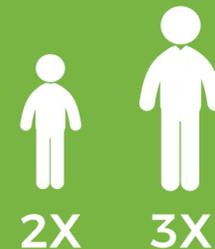
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

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 TESE.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi



GRUPPO **Dimensione Comunità** s.r.l.

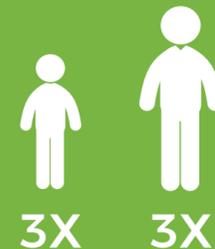
Gruppo Dimensione Comunità srl
via Don Ubiali, 6 - 24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 4522422
www.dimensionecomunita.it

NOME DEL COMUNE



PF21056

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 APPOGGIATA AL PALO. SPINGERE IL BACINO ED IL GINOCCHIO IN AVANTI, DISTENDENDO LA GAMBA OPPOSTA.

Difficoltà di esercizio:

FACILE

L'AREA GIOCHI NON È CUSTODITA

Il comune non si assume alcuna responsabilità per il non corretto utilizzo delle strutture messe a disposizione e in caso di furti o smarrimento di oggetti lasciati incustoditi