

Percorso Natura
1 sarba

INIZIO PERCORSO

Seguendo l'indicazione, raggiungere la prima tappa a leggero passo di corsa ed eseguire l'esercizio illustrato nel cartello. Proseguire poi per la tappa successiva e via via fino al completamento del Percorso.

Per le ripetizioni degli esercizi attenersi alle seguenti istruzioni:

non praticanti attività sportive  per allenamento sportivo 

La frequenza regolare del Percorso Natura contribuisce a mantenere l'Organismo in perfetta efficienza. Per i non praticanti è consigliabile un approccio graduale.

Il Percorso Natura è un servizio per tutti: averne cura è un dovere per ciascuno.

PN PERCORSO NATURA (Pali Quadri)

Lunghezza complessiva consigliata: mt.1200.

A.C.L.: Varie

Attrezzo costruito secondo la normativa EN 1176 - 1

Uso previsto: programma di attività motorie, da eseguirsi a corpo libero e con l'ausilio di attrezzi ginnici, avente lo scopo di migliorare lo stato di salute psico-fisica di bambini e adulti, anziani e atleti, permettendo l'adattamento del programma alle specifiche capacità di ciascuno. Il Percorso che si svolge nel verde di un bosco o di un parco pubblico prevede n.16 tappe distanziate di 60-80 metri l'una dall'altra. Dopo la prima tappa di presentazione, che consiste solo in un cartello con istruzioni di carattere generale per lo svolgimento corretto degli esercizi, sono previste successivamente n.7 tappe di esercizi a corpo libero ed n.8 tappe di esercizi da eseguire con l'ausilio di attrezzature.

Elenco componenti: n.16 cartelli indicatori, n.16 frecce direzionali, n.16 pali quadri di sostegno, n.8 attrezzi ginnici ergonomicamente dimensionati per i vari utenti.

A.C.L. = Altezza di caduta libera (come definita dalla norma EN 1176-1)

Rev. 1

Percorso Natura

1 sarba

NIVIO PERCORSO

Seguendo l'indicazione, l'utente si muove in un idoneo spazio di corsa ed esegue l'esercizio illustrato nel cartello. Proseguire poi per la tappa successiva. Per il completamento del Percorso, Per le ripetizioni degli esercizi, attenzione alle seguenti istruzioni:
 per 5 ripetizioni 5x
 per 10 ripetizioni 10x
 per 15 ripetizioni 15x
 per 20 ripetizioni 20x
 per 30 ripetizioni 30x
 per 40 ripetizioni 40x
 per 50 ripetizioni 50x
 per 60 ripetizioni 60x
 per 70 ripetizioni 70x
 per 80 ripetizioni 80x
 per 90 ripetizioni 90x
 per 100 ripetizioni 100x

Percorso Natura

2 sarba



10x

Percorso Natura

3 sarba



10x

Percorso Natura

4 sarba



10x

Percorso Natura

5 sarba



10x

Percorso Natura

6 sarba



2x

Percorso Natura

7 sarba



5x

Percorso Natura

8 sarba



10x

Percorso Natura

9 sarba



5x

Percorso Natura

10 sarba



5x

Percorso Natura

11 sarba



5x

Percorso Natura

12 sarba



5x

Percorso Natura

13 sarba



6x

Percorso Natura

14 sarba



1x

Percorso Natura

15 sarba



5x

Percorso Natura

16 sarba



10x

PN PERCORSO NATURA (Pali Quadri)

Cartelli indicatori dim. cm.32x64, in laminato plastico per esterni spess. mm.5 verniciato e serigrafato, sono fissati ai pali di sostegno mediante telai in ferro zincato a caldo. La serigrafia viene realizzata al di sotto dello strato superficiale di finitura in modo da essere inattaccabile da atti di vandalismo.

Frecce direzionali dim. cm.32x14, in laminato plastico per esterni spess. mm.5 verniciato e serigrafato, sono fissati ai pali di sostegno mediante telai in ferro zincato a caldo. La serigrafia viene realizzata al di sotto dello strato superficiale di finitura in modo da essere inattaccabile da atti di vandalismo.

Pali di sostegno sez. cm.8x8x240H. (fuori terra), in legno di pino lamellare. **Attrezzi ginnici**, sono composti da elementi in legno di pino impregnato e altri in ferro zincato a caldo, sono così costituiti:

Attrezzo tappa n.6 – Trazioni alla sbarra - Dimensioni d'ingombro cm.300x95x240h.

n.3 pali verticali in legno sez. cm.11x11, H. cm.240 (fuori terra)

n.4 pannellini in laminato plastico colorato, di forma ovale, spess. mm.14 dim. cm.14x20, fissati ai pali verticali mediante squadrette in ferro zincato

n.2 sbarre ginniche in tubolare zincato Ø mm.42, lungh. cm.150, poste a cm.195/225 da terra.

Attrezzo tappa n.7 – Panca addominali - Dimensioni d'ingombro cm.340x117x39h.

n.2 pali orizzontali sez. cm.9x9x340, fissati mediante squadrette zincate a n.4 travetti verticali di sez. cm.9x9

n.1 palo orizzontale sez. cm.9x9x340, fissato mediante squadrette zincate a n.2 travetti verticali di sez. cm.9x9

Attrezzo tappa n.8–Anelli mobilità articolare bacino - Dimensioni d'ingombro cm.552x168x240h.

n.5 pali verticali in legno sez. cm.11x11, H. cm.240 (fuori terra)

n.4 sbarre in tubolare zincato Ø mm.42 lungh. cm.150, poste ad altezze diverse cm.220/200/180/160, dotate ognuna di una coppia di anelli in acciaio inox.

Attrezzo tappa n.9 – Funghi Step - Dimensioni d'ingombro cm.727x156x61h.

n.6 pali verticali in legno sez. cm.9x9, H. cm.35/40/45/50/55/60 (fuori terra),

n.6 pannellini in laminato plastico colorato, di forma ovale, spess. mm.14 dim. cm.15x20, fissati sopra pali verticali

Attrezzo tappa n.11 – Trave balzi laterali - Dimensioni d'ingombro cm.340x9x24h.

n.1 palo orizzontale sez. cm.9x9x340, fissato mediante squadrette zincate a n.2 travetti verticali di sez. cm.9x9

Attrezzo tappa n.12 – Sbarre di sollevamento - Dimensioni d'ingombro cm.552x168x160h.

n.5 pali verticali in legno sez. cm.11x11, H. cm.160 (fuori terra)

n.4 sbarre in tubolare zincato Ø mm.42 lungh. cm.150, poste ad altezze diverse cm.145/125/105/85 da terra.

Attrezzo tappa n.13–Trave piegamenti sulle braccia - Dimensioni d'ingombro cm.340x176x24h.

n.1 palo orizzontale sez. cm.9x9x340, fissato mediante squadrette zincate a n.2 travetti verticali di sez. cm.9x9

n.8 pali verticali in legno sez. cm.9x9, H. cm.15 (fuori terra),

n.8 pannellini in laminato plastico colorato, di forma ovale, spess. mm.14 dim. cm.15x20, fissati sopra ai pali verticali

Attrezzo tappa n.14 – Travi di equilibrio - Dimensioni d'ingombro cm.776x441x25h.

n.3 pali orizzontali sez. cm.11x11x400, fissati ognuno mediante squadrette zincate a n.2 travetti verticali di sez. cm.9x9

PN PERCORSO NATURA (Pali Quadri)



CARATTERISTICHE DEI MATERIALI D'UTILIZZO

Vedi certificato di garanzia per tutti i materiali d'impiego. In particolare si precisa che per "**legno**" si intende sempre pino proveniente da latitudini nordiche, con venatura fine, con nodi piccoli e sani, lavorato fuori cuore, con spigoli arrotondati o di sez. tonda, piallato, smussato ed impregnato a pressione con sali minerali a norme EN 351-1:1995. La lavorazione avviene almeno sei settimane dopo l'impregnazione, determinando così l'assoluta atossicità del prodotto finito. **I pali di sez. mm. 80x80, 90x90, 110x110 sono in legno c.s. di tipo lamellare.**

INDICAZIONI PER LA POSA IN OPERA

Attrezzo da interrare e fissare con plinti come da apposita scheda.

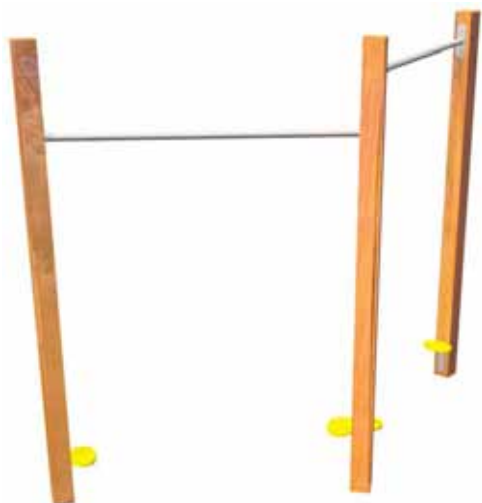
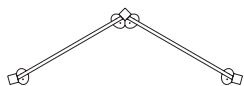
MANUTENZIONE

Si consiglia l'effettuazione di controlli manutentivi come previsto dalle norme EN 1176-7 con cadenza massima trimestrale.

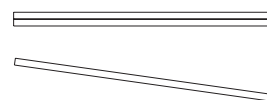
PN PERCORSO NATURA (Pali Quadri)

sarba

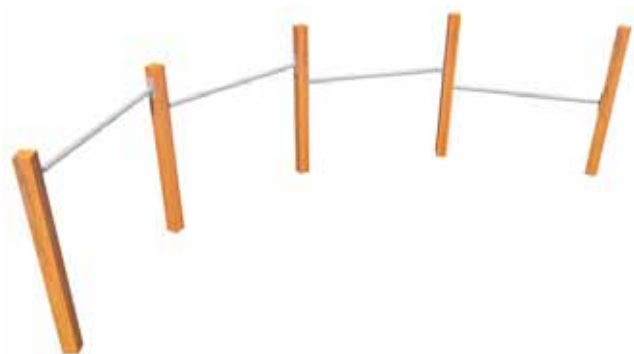
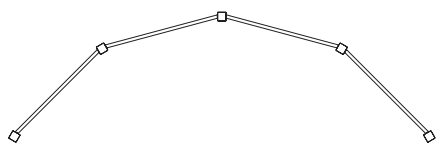
Tappa n°6



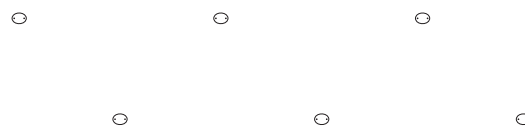
Tappa n°7



Tappa n°8

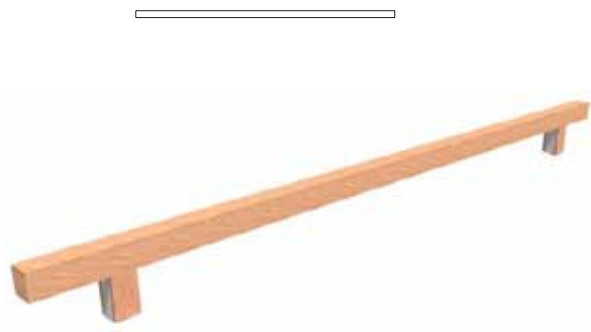


Tappa n°9

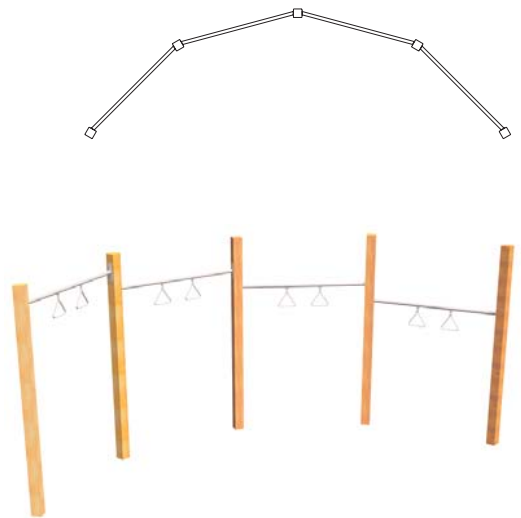


PN PERCORSO NATURA (Pali Quadri)

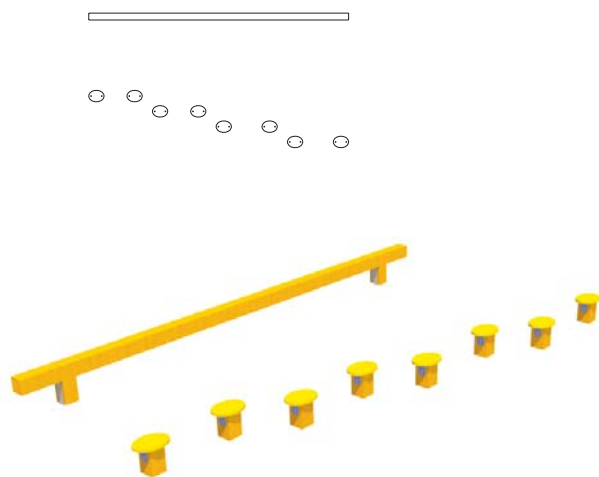
Tappa n°11



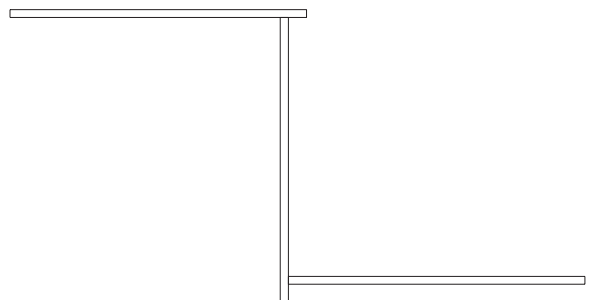
Tappa n°12



Tappa n°13



Tappa n°14



PN PERCORSO NATURA (Pali Quadri)