



sarba

Percorso Natura

Sprint

1

Inizio Percorso

<p>I Seguendo i cartelli numerati e le frecce direzionali, raggiungere la prima tappa a leggero passo di corsa, ed eseguire l'esercizio indicato.</p> <p>Per i principianti è consigliabile un approccio graduale.</p> <p>Il Percorso Natura Sprint è un servizio per tutti, averne cura è un dovere per ciascuno.</p> <p>Per il numero di ripetizioni attendersi alle seguenti istruzioni:</p>	<p>GB Trail start</p> <p>By following the numbered signs and the arrows, jog to the first station and do the exercise shown. Non-athletes should take things easy.</p> <p>The Sprint Fitness Trail is for everyone's benefit and should be looked after by everyone.</p> <p>For the number of repetitions, please follow the instructions here below.</p>
<p>D Streckenstart</p> <p>Den Nummernschildern und Pfeilen folgend mit mäßigem Laufschrift bis zur ersten Station gehen und die zutreffende Übung machen.</p> <p>Nicht trainierte Personen sollen sich allmählich damit vertraut machen.</p> <p>Die Fitnell-Strecke Sprint ist für alle gedacht und deshalb von allen in Ordnung zu halten.</p> <p>Die Wiederholungen sind in folgenden Anweisungen enthalten:</p>	<p>F Debut Parcours</p> <p>En suivant les panneaux indicateurs numérotés et les flèches de direction, arrivez à la première étape d'un léger pas de course et exécutez l'exercice indiqué. On recommande une approche graduelle aux débutants.</p> <p>Le Parcours-Santé Sprint est un service dont tout le monde peut bénéficier: c'est donc à chacun d'en prendre soin.</p> <p>Pour le nombre de répétitions, suivez les instructions ci-dessous.</p>

 <small>Principianti Non-athletes Nicht trainierte Personen Débutants</small>	 <small>Sportivi Athletes Trainierte Personen Athlètes</small>
--	---

Sarba S.p.A. - S.S. Romana Nord, 40 - I - 41010 Fossoli (MO) - Tel. 059/840614

PNS PERCORSO NATURA SPRINT (Pali Quadri)

Lunghezza complessiva consigliata: mt.1500.

A.C.L.: Varie

Attrezzo costruito secondo la normativa EN 1176 - 1

Uso previsto: programma di attività motorie, da eseguirsi 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 80-100 metri l'una dall'altra. Dopo la **tappa n.1** di presentazione, che consiste in un cartello istruttivo che indica in italiano, inglese, francese, tedesco come usufruire correttamente del Percorso Natura Sprint, sono previste successivamente n.15 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.15 attrezzi ginnici ergonomicamente dimensionati per i vari utenti.

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

Rev. 1

Cartelli indicatori dim. cm.32x64, in laminato plastico per esterni spess. mm.6 al quale viene applicato un adesivo serigrafato, sono fissati ai pali di sostegno mediante telai in ferro zincato a caldo.

Frecce direzionali dim. cm.32x14, in laminato plastico per esterni spess. mm.6 al quale viene applicato un adesivo serigrafato,, sono fissati ai pali di sostegno mediante telai in ferro zincato a caldo

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:

Tappa n.2 – Sbarre allungamenti muscolari - Dimensioni d'ingombro cm.291x95x120h.

n.3 pali verticali in legno sez. cm.11x11, H. cm.120 (fuori terra).

n.2 sbarre ginniche in tubolare zincato Ø mm.42 lungh. cm.150.

Tappa n.3 – Ostacoli balzi piedi pari - Dimensioni d'ingombro cm.439x169x62h.

n.6 pali verticali in legno sez. cm.9x9, H. cm.52/57/62 (fuori terra).

n.3 sbarre ginniche in tubolare zincato Ø mm.42 lungh. cm.150 poste a cm.35/40/45 da terra.

Attrezzo tappa n.4 – Trave inclinata - Dimensioni d'ingombro cm.298x11x112h.

n.2 pali verticali in legno sez. cm.11x11, H. cm.60/100 (fuori terra).

n.1 palo in legno sez. cm.11x11, lungh. cm.300.

Attrezzo tappa n.5–Panca inclinata addominali/lombari

Dimensioni d'ingombro cm.243x118x89h.

n.4 pali verticali in legno sez. cm.9x9, H. cm.90/40 (fuori terra).

n.2 sbarre di supporto in tubolare zincato Ø mm.42 lungh. cm.100.

n.1 pedana inclinata dim. cm.34x245 costituita da n.3 tavole superiori e n.3 inferiori di rinforzo, tutte di sez. cm.4,5x11.

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.10 – Panca piana addominali - Dimensioni d'ingombro cm.245x78x45h.

n.4 pali in legno sez. cm.9x9, H. cm.40 (fuori terra) che costituiscono i piedi dell'attrezzo.n.1 pedana orizzontale, dim. cm.78x245, costituita da tavole di sez. cm.4,5x11 e da tavole inferiori di rinforzo, di sez. cm.4,5x9.

PNS PERCORSO NATURA SPRINT (Pali Quadri)



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.776x441x26h.

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

Attrezzo tappa n.15 – Panca piana addominali - Dimensioni d'ingombro cm.245x78x45h.

n.4 pali in legno sez. cm.9x9, H. cm.40 (fuori terra) che costituiscono i piedi dell'attrezzo.

n.1 pedana orizzontale, dim. cm.78x245, costituita da tavole di sez. cm.4,5x11 e da tavole inferiori di rinforzo, di sez. cm.4,5x9.

Attrezzo tappa n.16 - Panca inclinata addominali/lombari**Dimensioni d'ingombro cm.243x118x89h.**

n.4 pali verticali in legno sez. cm.9x9, H. cm.90/40 (fuori terra).

n.2 sbarre di supporto in tubolare zincato Ø mm.42 lungh. cm.100.

n.1 pedana inclinata dim. cm.34x245 costituita da n.3 tavole superiori e n.3 inferiori di rinforzo, tutte di sez. cm.4,5x11.

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

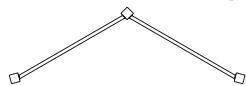
Attrezzo da interrare e fissare con plinti come da apposita scheda.

MANUTENZIONE

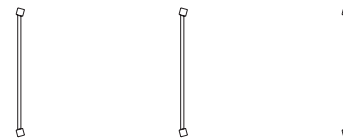
Si consiglia l'effettuazione di controlli manutentivi come previsto dalle norme EN 1176-7 con cadenza massima trimestrale.

PNS PERCORSO NATURA SPRINT (Pali Quadri)

Tappa n°2



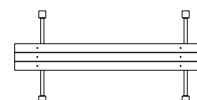
Tappa n°3



Tappa n°4

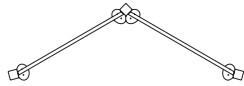


Tappa n°5

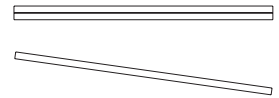


PNS PERCORSO NATURA SPRINT (Pali Quadri)

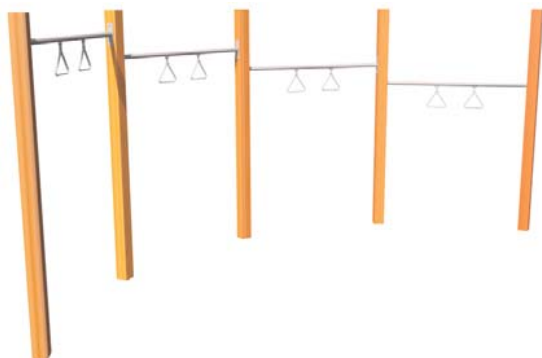
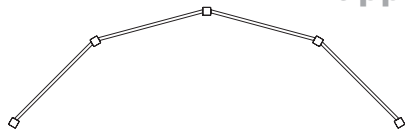
Tappa n°6



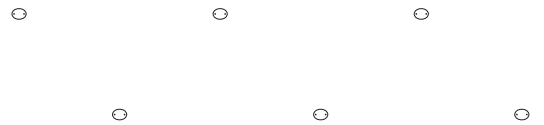
Tappa n°7



Tappa n°8

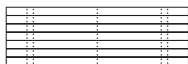


Tappa n°9



PNS PERCORSO NATURA SPRINT (Pali Quadri)

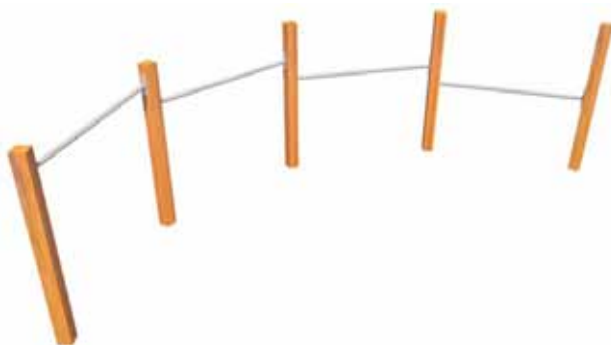
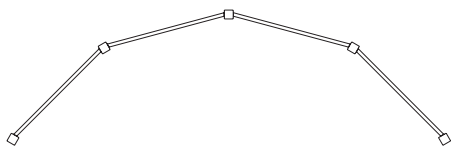
Tappa n°10



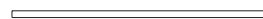
Tappa n°11



Tappa n°12

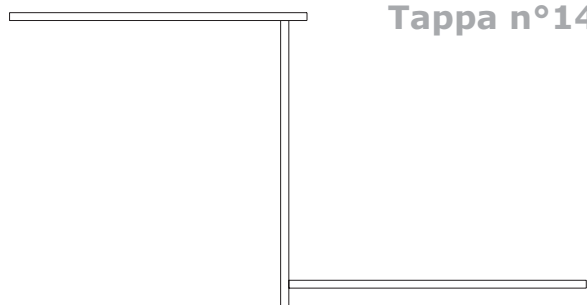


Tappa n°13

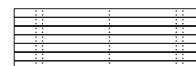


PNS PERCORSO NATURA SPRINT (Pali Quadri)

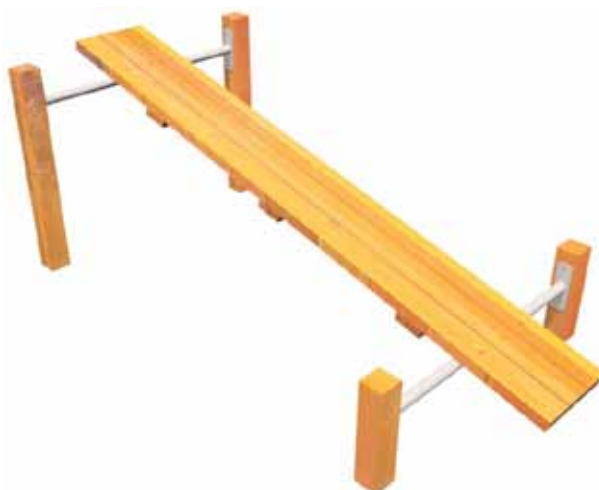
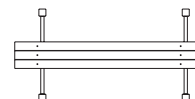
Tappa n°14



Tappa n°15



Tappa n°16



PNS PERCORSO NATURA SPRINT (Pali Quadri)