

percorsi

ginnici



# PERCORSI GINNICI E POSTAZIONI GUIDATE

I percorsi ginnici **ECOGYM** migliorano i vecchi percorsi vita aggiungendo **fondatezza scientifica ed attinenza alle finalità del Ministero della Pubblica Istruzione, Sanità, Ambiente, Federazioni Sportive e C.O.N.I.**

LE QUALITÀ CERTIFICATE DEI PERCORSI ED ATTREZZATURE GUIDATE ECOGYM



## Caratteristiche tecniche generali

### CARTELLI CON SUCCESSIONE ALLENANTE:

descrittivi ed illustrativi in **bilaminato inalterabile ed anti-vandalo**, cm 46x65, 65x92, assemblati a pali di cm 200h ed **accessori inossidabili**; tutti in 4 colori, 3 livelli di intensità, min. 40 parole, anche in inglese, min. 2 immagini, ognuna evidenzia posizione di partenza ed arrivo per rendere ogni praticante autonomo, negli orari che riterrà opportuni.

**ATTREZZI:** lavorati ed assemblati "a calibro" **anti-infortunio**, in legno lamellare cm 9x9 impregnato

in autoclave, (rif. R.A.L. e DIN 68800/3), con accessori in acciaio zincato, incassati e coperti con protezione a filo; sezione maggiorata, senza spigoli e acuità (rif. EN 1176 TÜV-GS di Monaco); **anti atti vandalici** con spessori maggiorati, realizzati per far lavorare contemporaneamente almeno due atleti.

- Protezioni **antiusura** in acciaio zincato per le parti più sollecitate.
- Cementificazione/ancoraggio al terreno di attrezzi e pali cartelli a mezzo di piedi di acciaio zincato a caldo cm 60h.

## PE 11 Percorso Polivalente Ecogym Fitness

### Caratteristiche tecniche/capitolato

- Percorso ginnico guidato per ogni necessità muscolare, coordinativa ed articolare; **attinente ai programmi ministeriali di educazione fisica e sportiva per le fasce d'obbligo scolastico**
- Certificato come da caratteristiche e qualità generali
- 13 cartelli 46x65, e n.2 92x65, tutti in bilaminato inalterabile a 4 colori, 2 illustrazioni (ognuna partenza e movimento), minimo 40 parole, 3 livelli di lavoro; completi di cornice sez. 3,5x3,5, assemblati su palo cm 200h con collari e piastre inossidabili.

### Composizione

- 14 postazioni con cartello** di cui:
- 8 postazioni attrezzate complete in **legno lamellare impregnato in autoclave**
  - 6 postazioni a corpo libero
  - 1 insegna ingresso parco
  - 4 frecce direzionali

### Specifiche del prodotto

- Articolo fornito in kit e istruzioni di montaggio
- Misure espresse in cm



### Polpacci

Tonifica i muscoli flessori plantari del piede (tricipite surale e sinergici). Contribuisce a mantenere l'equilibrio sia statico che dinamico. **Benefici:** atletici e funzionali.

**Caratteristiche tecniche:** Traversa 150 su montanti 100h con palo al suolo 150h con **protezione antiusura**. Cartello 46x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 350x200



### Respirazione

Scandisce e rende più efficace ogni fase degli scambi gassosi. Mobilizza e produce spinte simmetriche per l'espansione della gabbia toracica. **Benefici:** cardio respiratori e posturali.

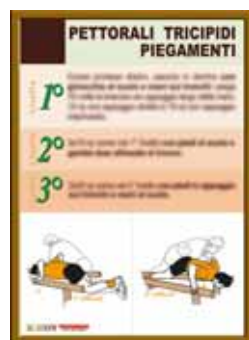
**Caratteristiche tecniche:** Cartello 46x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 200x200



### Pettorale tricipiti piegamenti

Rafforza antepositori e adduttori delle braccia (pettorali e sinergici), estensori dell'avambraccio sul braccio (tricipite omerale e sinergici). **Benefici:** atletici, estetica maschile ed inspiratori.

**Caratteristiche tecniche:** Due pali divergenti 150, su quattro montanti 25h. Cartello 46x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 400x300



### Gambe step

Rafforza il tono degli estensori della coscia sul bacino (glutei, c.l. bicipite f. e sinergici) ed estensori della gamba sulla coscia (quadricipite e sinergici) con **benefici** estetici, atletici e funzionali.

**Caratteristiche tecniche:** Due supporti 60h con protezioni antiusura. Cartello 46x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 350x200



### Addominali

Tonifica tutta la parete addominale (retto, obliqui e trasverso dell'addome) producendo **benefici** estetici, posturali, preventivi, terapeutici, "espiratori".

**Caratteristiche tecniche:** Due montanti 100, due traverse orizzontali 130, base in perline 130x130x2,5. Cartello 46x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 500x300



### Interno coscia adduzioni

Tonifica la muscolatura interna della coscia (adduttore lungo, medio e breve). **Benefici:** estetici, atletici e funzionali.

**Caratteristiche tecniche:** Cartello 46x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 200x200



### Esterno coscia abduzioni

Tonifica abduttori della coscia sul bacino (glutei, bicipite femorale e sinergici), estensori del bacino sul rachide lombare (lombari e sinergici). **Benefici:** atletici, estetici, posturali.

**Caratteristiche tecniche:** Piramide con 4 montanti 100h e 4 gradi 50. Cartello 46x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 300x300



### Stretching decongestionante

Sette attività distinte per raggiungere elasticità, decongestione, decompressione, rilassamento, mobilità articolare. **Benefici:** prevenzione, predisposizione al recupero di tutti i settori corporei, posturali.

**Caratteristiche tecniche:** Quattro montanti 220, traversa ergonomica 200, due traverse base 150, due panchette ergonomiche con protezioni antiusura 70x40x35h, cartello 92x65 assemblato su palo 200h. **Ingombro funzionale** 700x300



# Postazioni ginniche guidate multifunzione

In piccoli spazi o in prossimità di giochi le postazioni multifunzione, brevettate dalla **ECOGYM**, offrono innumerevoli soluzioni. Utilissime palestre compatte per i parchi e negli impianti sportivi in cui l'utente, guidato dai cartelli in successione allenante, si sposta tra le sezioni specifiche per il settore corporeo stimolato.

La struttura consente il lavoro contemporaneo di molti atleti.

Le postazioni multifunzione sono certificate come da caratteristiche e qualità generali.



## PO 17 P POSTAZIONE POLIVALENTE PLUS

### Caratteristiche

- Per estetica maschile e femminile, tonificazione, rafforzamento generale, di compenso alle principali discipline sportive, prevenzione alle principali algie della vita sedentaria.
- Consente il lavoro contemporaneo di minimo 10 atleti.

### Descrizione del prodotto

- 8 montanti collegati da traversa, 12 supporti ergonomici, di cui 3 con protezioni antiusura e pedana per un ingombro funzionale complessivo di circa m 8,5x4,5x2,5h.
- 8 sezioni, con minimo 14 cartelli in bilaminato inalterabile dim. medie 23x65 (4 colori, 2 immagini min 40 parole) per 10 gruppi muscolari.

### Sezioni corporee stimolate nella versione base

1. Addominali
2. Cosce piegamenti
3. Glutei estensioni
4. Pettorali, tricipite p.
5. Dorsali bicipite t.
6. Esterno coscia abduzioni
7. Polpacci
8. Deltoidi circonduzioni
9. Interno coscia adduzioni
10. Busto estensioni

### Sezioni facoltative associabili sulla stessa postazione

11. Respirazione
  12. Avambraccio
  13. Stretching (a corpo libero)
  14. Presentazione
- Cartello Sponsor/ENTE

## ALCUNE POSTAZIONI MULTIFUNZIONE STANDARD



Tipo	Art.	Denominazione	Numero sezioni/ gruppo muscolare
PER ESIGENZE MUSCOLARI ED ESTETICHE	PO17P	Polivalente plus	14
	PO09T	Polivalente tono	10
	PO10M	Poli maschile	4
	PO11F	Poli femminile	4
	PO23B	Gym Beach	6
PER ESIGENZE FUNZIONALI E COMPENSATIVE	PO20HS	Handistretching	
	PO12ST	Stretching-decongestionanti	7
	PO13CC	Compensativa Calcio	4
	PO14CB	Compensativa Basket	4
	PO15CP	Compensativa Pallavolo	4
	PO16CA	Compensativa Atletica	4
	PO18CS	Compensativa Sci	4
PO19PS	Pre/post sciistica	10	

# Alcuni Percorsi ginnici guidati standard

Art.	Denominazione, obiettivi e descrizione sommmaria del percorso	corpo libero	postaz. attrezz.	TOT.
POLIVALENTI	 <b>PE01</b> <b>Super</b> Completo per ogni necessità: muscolare coordinativa, quotidiana, atletica generale, estetica, elasticità, attinente ai programmi ministeriali di educazione fisica e sportiva per le fasce dell'obbligo scolastico	7	16	<b>23</b>
	 <b>PE10</b> <b>Chinesis</b> Per necessità muscolare, coordinativa, estetica, attinente ai programmi ministeriali di educazione fisica e sportiva per le fasce dell'obbligo scolastico	7	12	<b>19</b>
	 <b>PE02</b> <b>Tonificazione</b> Stimola <b>tutti i gruppi muscolari</b> nell'atteggiamento chinesiológico ed ergonomico più efficace	2	10	<b>12</b>
	 <b>PE11</b> <b>Fitness</b> per ogni necessità muscolare, coordinativa, estetica femminile, maschile ed articolare; attinente ai programmi ministeriali di educazione fisica e sportiva per le fasce dell'obbligo scolastico.	6	8	<b>14</b>
	 <b>PE06</b> <b>Corpo libero</b> Tonifica ed elasticizza ogni settore corporeo con attività che utilizzano leve, carichi e resistenze del proprio corpo. Per motricità quotidiana, estetica femminile, maschile, elasticità muscolo scheletrica, prevenzione alle principali algie dovute all'ipocinesia della vita sedentaria	12	/	<b>12</b>
	 <b>PE21</b> <b>Novità</b> <b>Cardiotonic</b> Tonifica i principali settori muscolari con alternanza di lavoro cardio-vascolare. La metodologia di interval-training qualifica l'effetto allenante con vantaggi a livello atletico generale.	7	3	<b>10</b>
FASCE DI ETÀ ED OBIETTIVI MINISTERIALI	 <b>PE03a</b> <b>Infanzia e fanciullezza</b> Ludico-motorio <b>completo di cartelli descrittivi, illustrativi e didattici</b> . Stimola tutti gli schemi motori di base, i pre-requisiti degli sport in circa 108 varianti motorie. Attinente agli obiettivi del <b>Ministero della Pubblica Istruzione come da programmi D.P.R. 12/2/85 nr. 104 e successive modifiche</b> . Per alunni di 3-11 anni delle <b>scuole materne ed elementari. (PE03b sprovvisto di cartelli guida)</b>	/	12	<b>12</b>
	 <b>PE026</b> <b>Novità</b> <b>Giosun</b> In alternativa al percorso sopra con le stesse funzioni ma con un numero minore di di postazioni per circa 54 varianti motorie	1	5	<b>6</b>
	 <b>PE07</b> <b>Terza età</b> Tonifica e rafforza i principali settori corporei degli <b>anziani</b> per esigenze di: motricità quotidiana, prevenzione delle principali algie della <b>senescenza</b> e dell'insorgenza della sintomatologia delle artrosi	6	3	<b>9</b>
ESIGENZE PARTICOLARI	 <b>PE09</b> <b>Unico!</b> <b>Handicap</b> Stimola <b>agilità ed autonomia</b> a portatori di paraplegia, distrofia muscolare, utilizzatori di carrozzella ecc. Per il superamento delle barriere architettoniche e per compensare funzioni muscolari e cardio-respiratorie. <b>Il percorso è progettato e certificato da docente di educazione fisica specializzato nell'integrazione di portatori di handicap ai sensi del D.P.R. 970/75 in collaborazione con Allenatore portatore di paraplegia ed Ergoterapeuta</b>	5	6	<b>11</b>
	 <b>PE27</b> <b>Novità</b> <b>Slim training</b> Percorso specifico per l'utenza che ha bisogno di svolgere attività con prevalente uso di grassi come fonte energetica con vantaggi a livello del dimagrimento e capillarizzazione. Il percorso prevede le indicazioni fisiologiche e cardiovascolari per l'attivazione del metabolismo dei grassi e postazioni che tonificano i principali settori muscolari per innalzare il fabbisogno energetico quotidiano.	5	6	<b>11</b>

**Chiedete progettazioni specifiche e consulenza tecnica preliminare**

# Pacchetto enti pubblici Novità

4 percorsi strutturati per le varie tipologie di utenza del Comune, installabili separatamente nei vari spazi attrezzati o integrati nello stesso parco. I percorsi hanno l'obiettivo di stimolare e promuovere la motricità guidata all'aperto per bambini da 3 a 12 anni, terza età, handicap e normodotati.

	Articolo, denominazione, descrizione obiettivi	Postazioni guidate con attrezzo	Postazioni guidate a corpo libero	Totali postazioni
	<b>art. PE07, terza età</b> , tonifica e rafforza i principali settori corporei degli <b>anziani</b> per esigenze di: motricità quotidiana, prevenzione alle principali algie della <b>senescenza</b> , prevenzione per l'insorgenza della sintomatologia delle <b>artrosi</b> . per le case di riposo o per parchi in prossimità	3	6	<b>9</b>
	<b>art. PE26, giosun</b> , ludico-motorio per bambini dai 3 – 14 anni, con <b>cartelli descrittivi, illustrativi e didattici con circa 54 variabili motorie</b> . Stimola tutti gli schemi motori di base, i pre-requisiti degli sport, attinenti agli obiettivi specifici di apprendimento motorio <b>della Pubblica Istruzione come dai nuovi programmi D.L. 59/2004 per scuole dell'Infanzia e Primaria</b> .	5	1	<b>6</b>
	<b>art. PE14, handifitness</b> , stimola <b>agilità ed autonomia a</b> portatori di paraplegia, distrofia muscolare, utilizzatori di carrozzella ecc. Il percorso agevola il superamento delle barriere a., compensa le funzioni muscolari e cardio respiratorie procurando i presupposti per l'avviamento alla pratica sportiva. <b>Progettato da docente di educazione fisica, specializzato nell'integrazione portatori di Handicap (DPR 970/75 e 104/92) con Allenatore di basket in carrozzella, portatore di paraplegia ed Ergoterapeuta. Il percorso è fatturabile al 4% in quanto attività didattico-educative in favore di soggetti portatori di handicap (L. 30/28.02.97).</b>	3	6	<b>9</b>
	<b>art. PO17P polivalente plus</b> , grande attrezzo-palestra multifunzione compatta all'aperto con 12 stimolazioni muscolari in 14 attività per normo dotati	1 attrezzo grande multifunzione	15 cartelli, 6 per il corpo libero	14 Attività/ gruppi muscolari
	1 cartello 92x65 presentazione generale percorsi		1	
<b>TOTALE POSTAZIONI/ATTIVITÀ GINNICHE GUIDATE</b>		12	29	<b>39</b>
	<b>4 frecce direzionali</b> (dim 15x65) per indirizzare i praticanti verso l'inizio del percorso o alle postazioni successive;		4	
	<b>1 insegna ingresso parco</b> dim. 46x65x0.4, Indica gli orari di utilizzo con 2 fasce al giorno, per tutta la settimana		1	
	<b>SE28 Cartello planimetria</b> da collocare sotto al cartello presentazione o insegna 65x46 contenente la pianta dell'intero parco con la destinazione d'uso motorio dei vari spazi. L'immagine originaria va fornita dall'ente.		1	



asili » scuola » sport » turismo » comunità » enti pubblici » enti religiosi

66054 **Vasto** » via Platone, 25

tel/fax +39 **0873 366165**

mobile +39 **347 3714909**

<http://www.entefacile.it>

e-mail: [info@entefacile.it](mailto:info@entefacile.it)