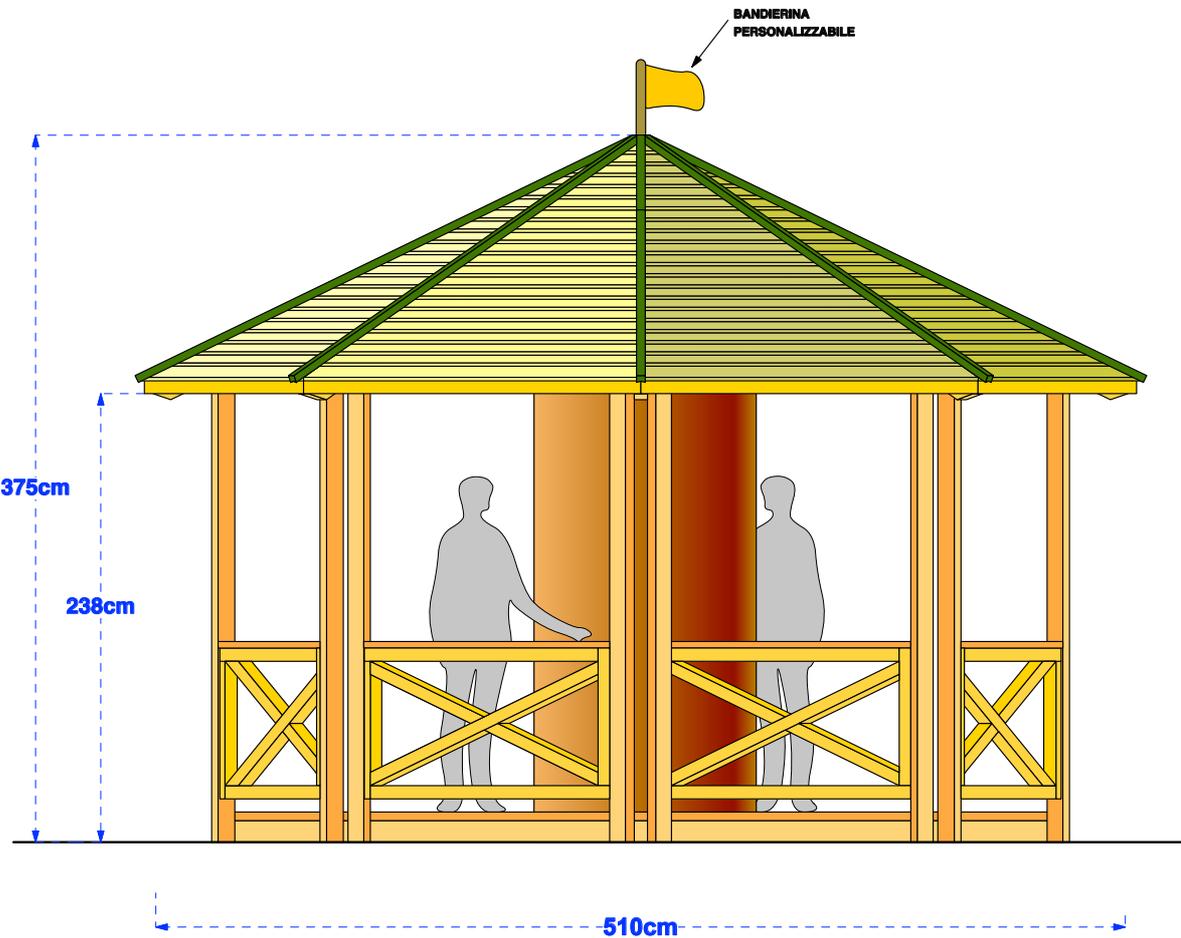


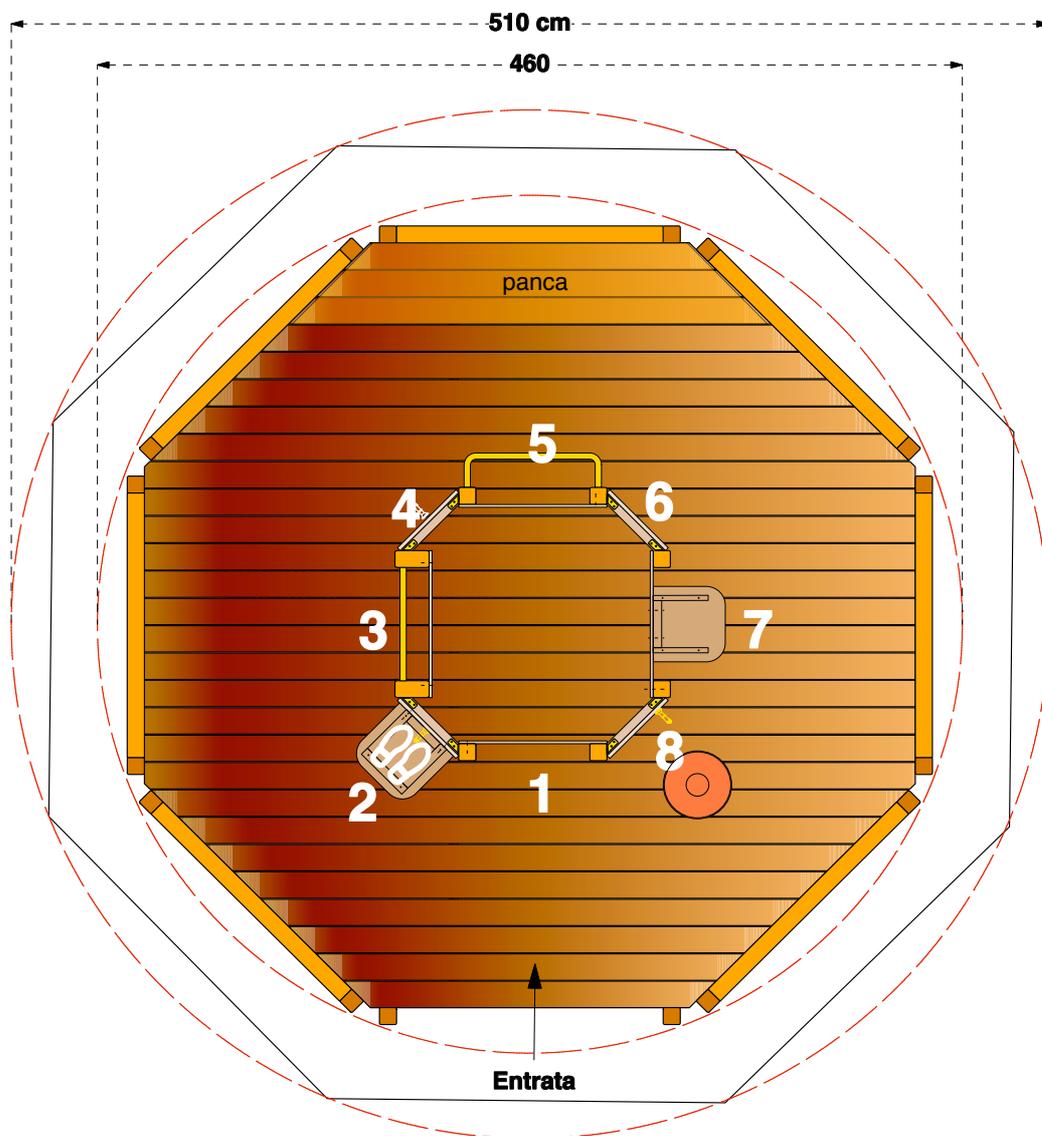
**Art. 011395**  
**STAZIONE FITNESS**  
**STRETCHING**



**Art. 011395**  
**STAZIONE FITNESS**  
**STRETCHING**



**PIANTA**



**DESCRIZIONE ATTREZZATURA:**

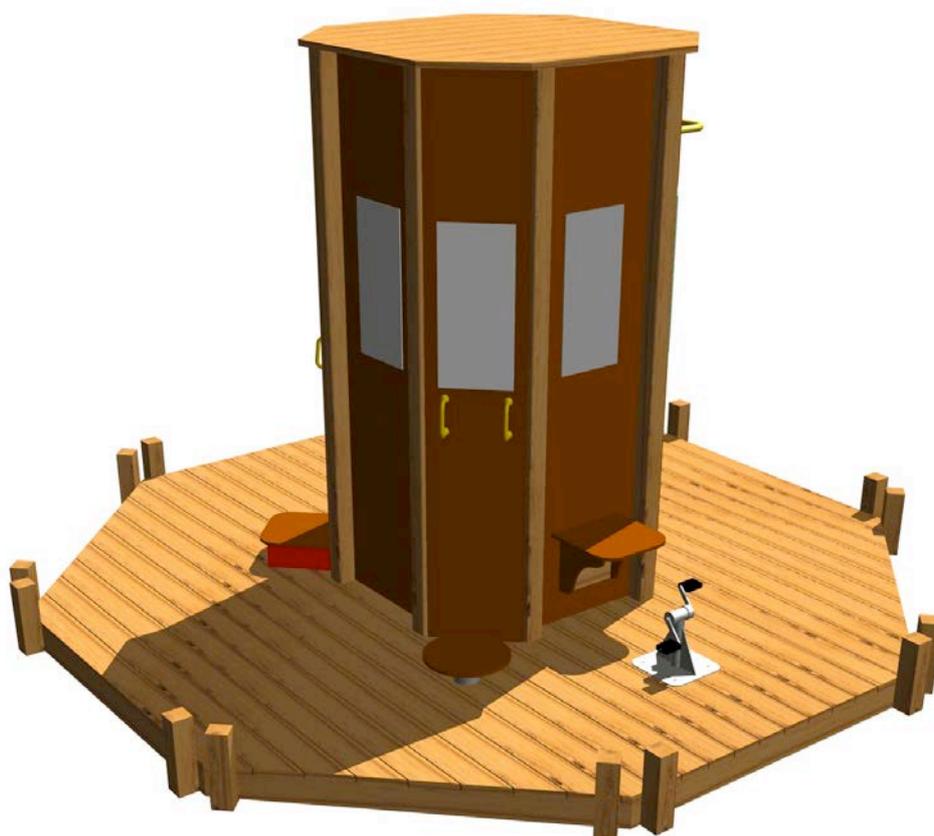
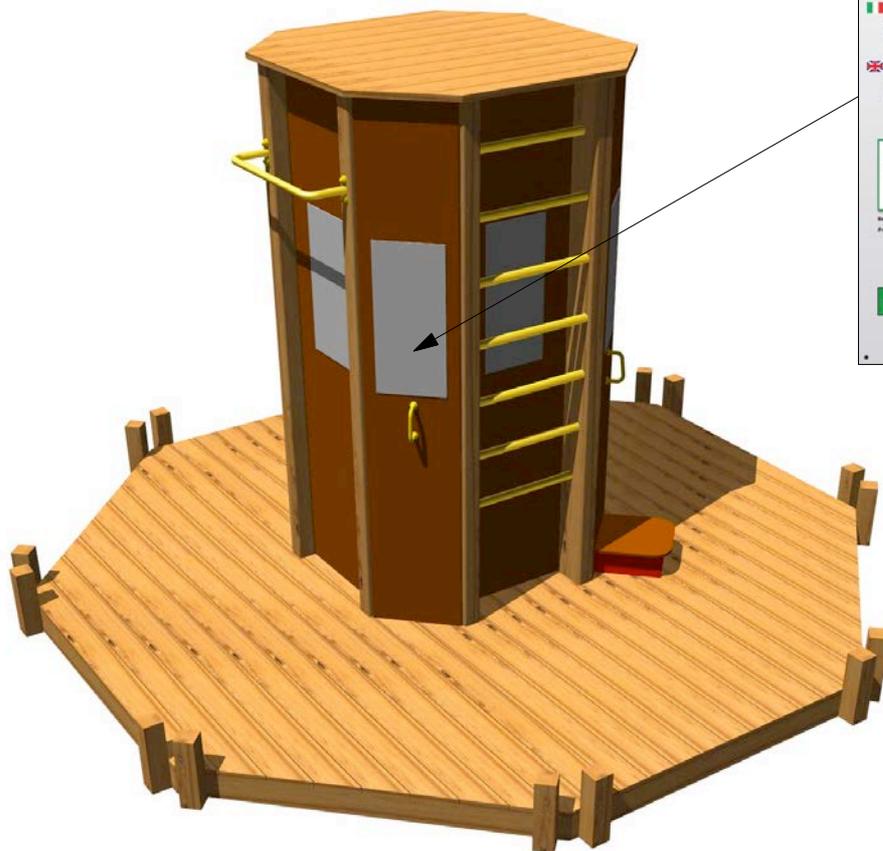
Struttura a pianta ottagonale, diametro circoscritto copertura Ø 550 cm  
 Montanti in legno lamellare 9x9 cm a doppia sezione  
 Pavimento interno rialzato H 15 cm con assi in legno spessore 35 mm  
 Parapetti in legno sezione 7x9 cm ad incastro  
 Copertura in travi sezione 7x14 cm, perline spessore 20 mm,  
 Manto impermeabilizzante in tegola canadese.

**ATTIVITA' FITNESS:**

Struttura ottagonale posizionata all'interno del gazebo, per il riparo dagli agenti atmosferici pioggia - sole. L'attrezzo è composto da un telaio in legno lamellare a sostegno di: pannelli, panche, spalliere, attrezzature fisse o mobili e di 8 tabelle illustrative dettagliate con le indicazioni degli esercizi da svolgere. La configurazione dell'attrezzatura può essere effettuata "ad hoc" in base al target di utenza. Nel caso di automobilisti e camionisti Legnolandia elabora un set di attrezzi ed esercizi a corpo libero adatti all'utenza. In questa delicata fase si avvale di professionisti del settore, dotati di abilitazione (laurea in scienze motorie), per garantire la massima sicurezza agli utilizzatori del parco. L'attività dedicata agli autisti in riposo, oltre agli esercizi di allungamento comprende anche una breve passeggiata che può essere svolta intervallando esercizi al corpo libero, seguendo varie stazioni distanti tra loro e dislocate lungo un percorso a piazzole. Anche queste attività vengono progettate "su misura" adeguandole al tipo di utenza che non deve trascurare i bambini. Spesso accade che i piccoli utenti accedono alle aree attrezzate assieme al genitore automobilista, per questo motivo Legnolandia considera anche le norme di sicurezza EN 1176 (parchi gioco) progettando le aree fitness, garantendo funzionalità e sicurezza a tutte le età.

**Art. 011395**  
**STAZIONE FITNESS**  
**STRETCHING**

tabelle  
descrittive  
in alluminio  
anti graffio



**AREA FITNESS**

**4**  
*To dive better!*

**REFLEX**

**I Istruzioni:** Tenendosi in equilibrio aggrappati alla maniglia con il busto ben eretto, piegare lentamente il capo avanti ed indietro e poi a destra e sinistra per 3-4 volte per ogni direzione.

**Instructions:** Stand upright and hold on to the handle, bend your head slowly forward and backwards, then right and left for 3-4 times in each direction.

  
Benefici: tonifica il collo.  
Precauzioni: non afferrare il collo.

  
Benefici: tonifica il collo.  
Precauzioni: non afferrare il collo.

**5**

**ATTENZIONE:** Non utilizzare se si hanno lesioni.  
Attenzione! Non afferrare il collo di una testa parca.

**LEGNOLANDIA**

**TABELLE DESCRITTIVE ESERCIZI**

**AREA FITNESS**

**1**  
*To drive better!*

**INIZIO - START**

**I Istruzioni:** Quest'area consente una serie di semplici e veloci esercizi motori studiati per chi rimane a lungo seduto al volante, offrendo beneficio muscolare e concentrazione alla guida. Chiunque sia sano e senza problemi fisici, può utilizzare l'impianto. Prima di iniziare è bene fare una breve camminata per "scaldare" i muscoli, e poi partire dalla stazione n. 2

**Instructions:** This area allows a number of simple and quick exercises designed for long hour drivers. It provides muscle benefit and concentration for driving. Anyone who is healthy and without any particular physical problems can use the system. Before you start we recommend to take a short walk to "warm up" the muscles, and then you go to station n. 2



**← 2**

**LEGNOLANDIA**

**AREA FITNESS**

**2**  
*To drive better!*

**STEP**

**I Istruzioni:** Salire e scendere il gradino appoggiando tutta la pianta dei piedi ed aggrappandosi alle maniglie frontali. Eseguire lentamente per 30 secondi, eventualmente ripetere senza stancarsi.

**Instructions:** Move up and down the step by placing the entire sole of the foot and holding tight to the handles. Exercise slowly for 30 seconds, repeat eventually without getting tired.



**Benefici:** piedi e gambe  
*Benefits:* feet and legs

**Attenzione:** Non utilizzare se si avverte dolore.  
*Attention:* Don't use if you feel pain.

**← 3**

**LEGNOLANDIA**

**AREA FITNESS**

**3**  
*To drive better!*

**STRETCH**

**I Istruzioni:** Alzare le braccia aggrappandosi ai pioli alti. Lasciare cadere il peso verso le gambe ed allungare bene collo, schiena e braccia. Mantenere la posizione per qualche secondo e ripetere per 3 volte.

**Instructions:** Raise your arms and grab one of the higher bars. Drop your weight down your legs and stretch out neck, back and arms. Hold for a few seconds and repeat 3 times.



**Benefici:** spina dorsale, braccia e collo  
*Benefits:* spine, arms and neck

**Attenzione:** Non utilizzare se si avverte dolore.  
*Attention:* Don't use if you feel pain.

**← 4**

**LEGNOLANDIA**

**AREA FITNESS**

**4**  
*To drive better!*

**REFLEX**

**I Istruzioni:** Tenendosi in equilibrio aggrappati alla maniglia con il busto ben eretto, piegare lentamente il capo avanti ed indietro e poi a destra e sinistra per 3-4 volte per ogni direzione.

**Instructions:** Stand upright and hold on to the handle, bend your head slowly forward and backwards, then right and left for 3-4 times in each direction.



**Benefici:** cervicale e collo  
*Benefits:* neck and cervical spine

**Attenzione:** Non utilizzare se si avverte dolore.  
*Attention:* Don't use if you feel pain.

**← 5**

**LEGNOLANDIA**

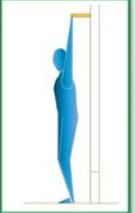
**AREA FITNESS**

**5**  
*To drive better!*

**SUSPENSION**

**I Istruzioni:** Mantenendo i piedi a terra, afferrare con le mani la sbarra e lasciare cadere il peso sulle gambe in appoggio a terra allungando e rilassando le braccia. Eseguire molto lentamente per 3 volte.

**Instructions:** Keeping your feet on the ground, hold on to the bar with your hands and drop the weight down your legs. Stretch out and relax your arms. Exercise slowly for 3 times.



**Benefici:** schiena e braccia  
*Benefits:* back and arms

**Attenzione:** Non utilizzare se si avverte dolore.  
*Attention:* Don't use if you feel pain.

**← 6**

**LEGNOLANDIA**

**AREA FITNESS**

**6**  
*To drive better!*

**BOOSTER**

**I Istruzioni:** Appoggiando bene la schiena alla parete piegare le ginocchia abbassando il corpo. Con le braccia rivolte verso il basso, mantenere la posizione per alcuni secondi senza affaticarsi troppo. Ripetere 3 volte.

**Instructions:** Leaning your back tight to the wall bend your knees and lower the body. With the arms pointing downwards maintain the position for a few seconds without tiring too much. Repeat 3 times.



**Benefici:** schiena e gambe  
*Benefits:* back and legs

**Attenzione:** Non utilizzare se si avverte dolore.  
*Attention:* Don't use if you feel pain.

**← 7**

**LEGNOLANDIA**

**AREA FITNESS**

**7**  
*To drive better!*

**BIKE**

**I Istruzioni:** Sedersi appoggiando bene la schiena alla parete, pedalare lentamente per alcuni minuti senza affaticarsi, rilassando le gambe.

**Instructions:** Sit straight leaning your back against the wall, pedal slowly for a few minutes without tiring but relaxing your legs.



**Benefici:** gambe e circolazione  
*Benefits:* legs and circulation

**Attenzione:** Non utilizzare se si avverte dolore.  
*Attention:* Don't use if you feel pain.

**← 8**

**LEGNOLANDIA**

**AREA FITNESS**

**8**  
*To drive better!*

**TWISTER**

**I Istruzioni:** Aggrappandosi bene alle maniglie, salire sul disco e ruotare il bacino nei due sensi. Effettuare 3 cicli di 10 rotazioni, alternandoli a 30 secondi di riposo.

**Instructions:** Holding tight to the handles, stand on the disc and rotate the pelvis in both directions. Perform 3 cycles of 10 rotations, alternate with 30 seconds of rest.



**Benefici:** parte bassa colonna vertebrale, anche, gambe  
*Benefits:* lower spine, hips, legs

**END**  
*Have a nice trip!*

**Attenzione:** Non utilizzare se si avverte dolore.  
*Attention:* Don't use if you feel pain.

**← 8**

**LEGNOLANDIA**