



RIQUALIFICAZIONE DEL PARCO FALCONE BORSELLINO

PROGETTO DI RIGENERAZIONE URBANA Intervento per il miglioramento della qualità del decoro urbano e la promozione di attività culturali ed educative
CUP: B27H20013280006
PNRR MISSIONE 5 COMPONENTE C2 - INVESTIMENTO 2.1

PERIZIA DI VARIANTE / MODIFICA NON SOSTANZIALE

Elaborato C06
DETTAGLI COSTRUTTIVI: AREA FITNESS

Progettisti e Direzione Lavori Di Girolamo Engineering Srl



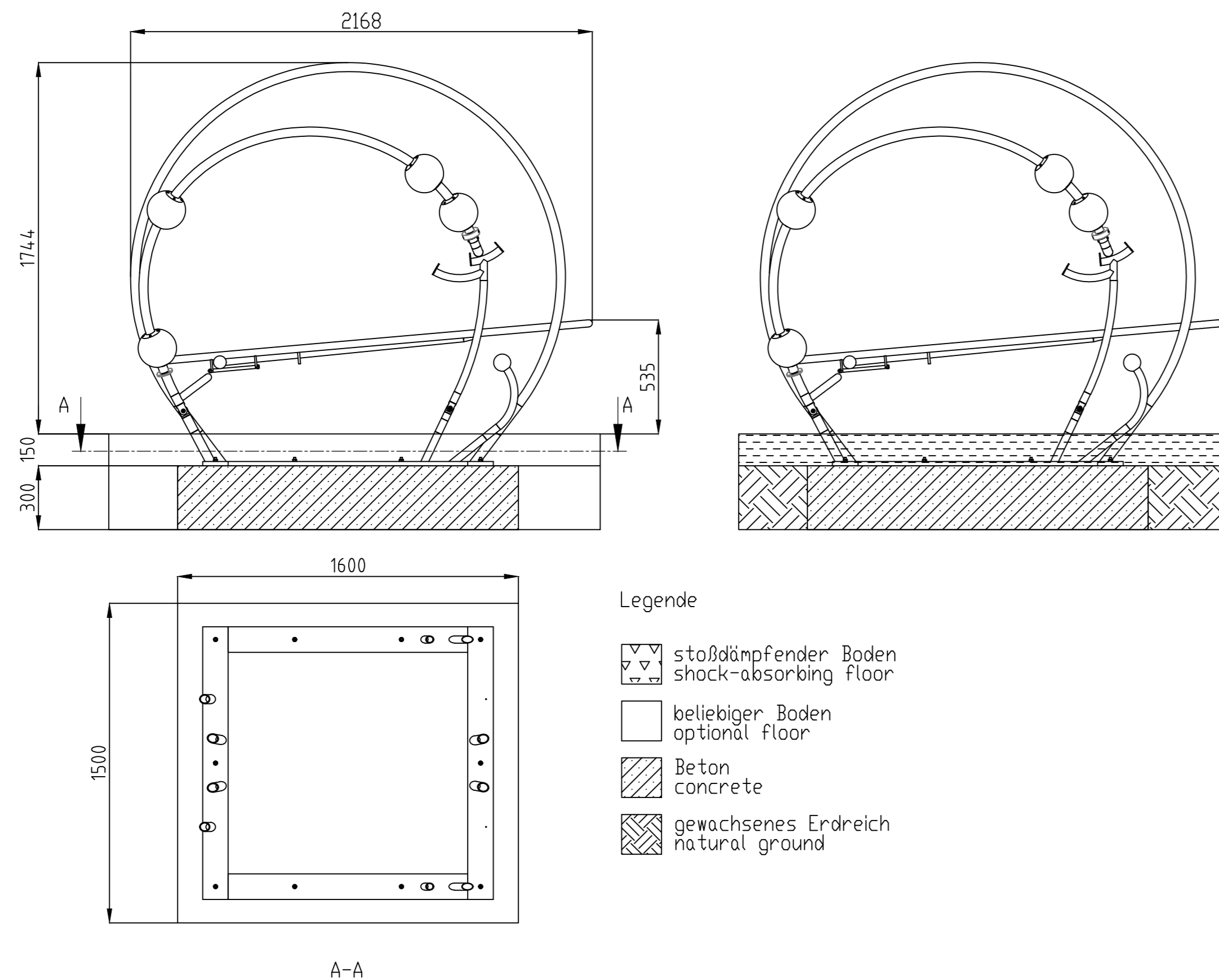
Impresa Conscoop | Edilcasa soc. coop. | ATS Monte Maggiore soc. coop.



Dirigente del Servizio, RUP Arch. Micol Ayuso

SERVIZIO DECORO, QUALITA' URBANA E BELLEZZA. BENI COMUNI
Piazza del Popolo 1, 04100 Latina (LT) - servizio.decoro@comune.latina.it - protocollo@pec.comune.latina.it

DET.1 - Scala 1:20
FITNESS: Power bench- tipo (HOLZHOF STILUM) e/o equivalente



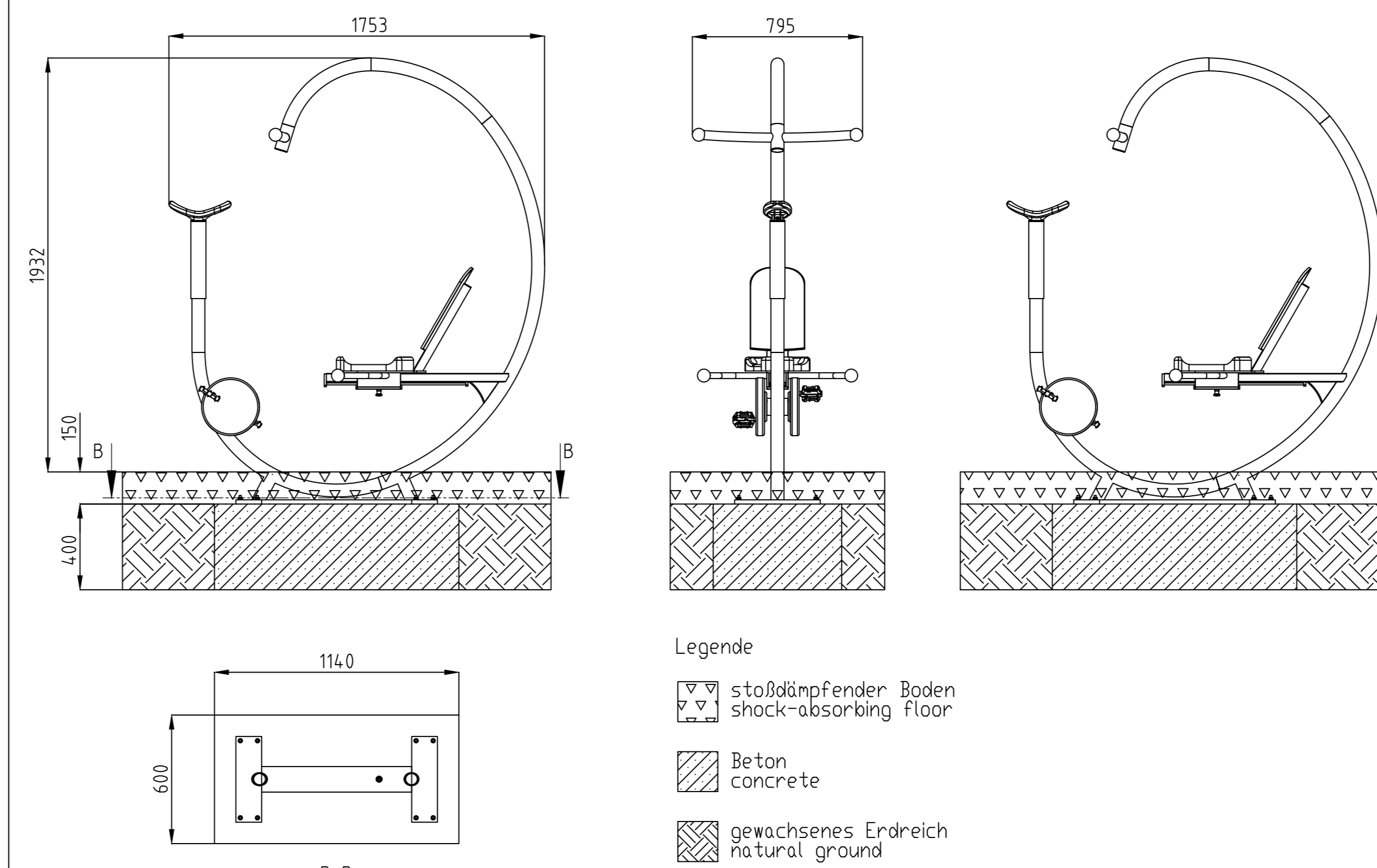
- Legende
- stößdämpfender Boden shock-absorbing Floor
 - beliebiger Boden optional Floor
 - Beton concrete
 - gewachsenes Erdreich natural ground

Opera non prevista in progetto

La panca allenerà tutti i muscoli che allungano le braccia orizzionalmente. Oltre alle braccia i polpacci ne beneficiano anche alcuni altri muscoli delle spalle. Il problema della distribuzione del peso è stato abilmente risolto spostando le quattro sferre di peso su ogni lato permette di allenarsi con diversi livelli di difficoltà. Più palline di peso vengono posizionate all'altezza del petto, più difficile ed efficace diventa l'esercizio. Il dispositivo del corrimano è molto semplice in quanto è sostenuto da una leva a pedale che lo porta nella giusta posizione.

- Principali gruppi muscolari
- Estensore del braccio del tricipite
 - Grande muscolo pettorale
 - Muscoli di sostegno
 - Muscolo deltoide
 - Muscolo dentato anteriore
 - Muscolo dentato anteriore

DET.3 - Scala 1:20
FITNESS: Fitness BIKE- tipo (HOLZHOF STILUM) e/o equivalente



- Legende
- stößdämpfender Boden shock-absorbing Floor
 - Beton concrete
 - gewachsenes Erdreich natural ground

La bici da fitness di stilum è perfetta per allenare la resistenza in modo delicato per le articolazioni. Grazie al fatto che il peso corporeo viene sostenuto dalla sella, l'attività può concentrarsi esclusivamente sulla muscolatura delle gambe. I movimenti sono facili da eseguire e controllare. Ciò significa che consente il addeggio individuale del ceppo richiesto, ad es. con l'aiuto di un cardiofrequenzimetro.

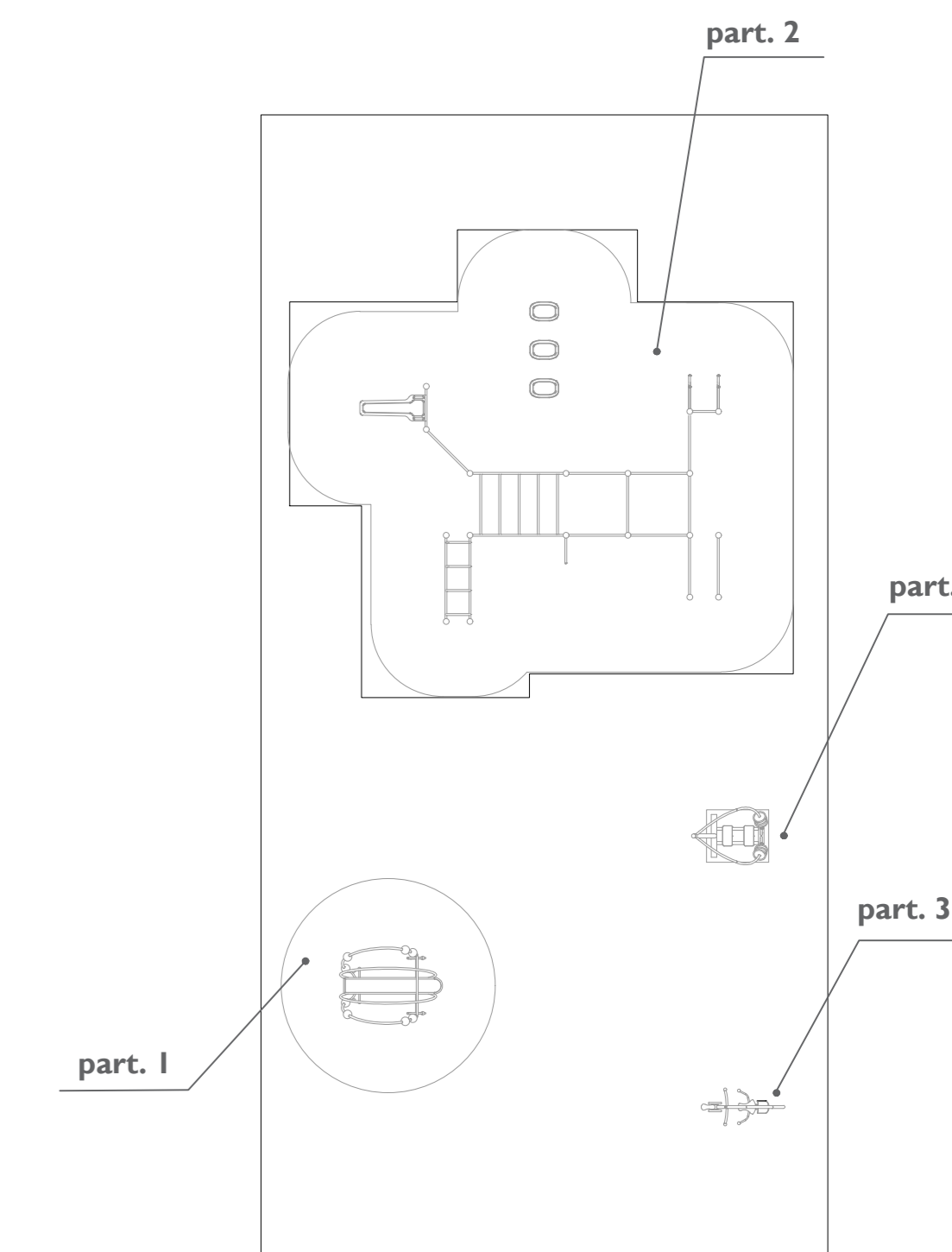
L'Outdoor-Cardiostraining con questa cyclette mirata a migliorare la condizione fisica della persona è interessante per tutte le età. Fare esercizio fisico all'aria aperta in combinazione con un ambiente sereno e invariato dei movimenti non solo rafforza il sistema cardiovascolare, ma favorisce anche i processi di cambiamento del grasso accumulato per un periodo di tempo più lungo. Con la cyclette stilum in posizione eretta o seduta.

- Principali gruppi muscolari:
- Estensore del quadricipite
 - Grande muscolo gluteo
 - Muscolo del polpaccio
 - Muscoli di sostegno
 - Muscoli del tendine del ginocchio

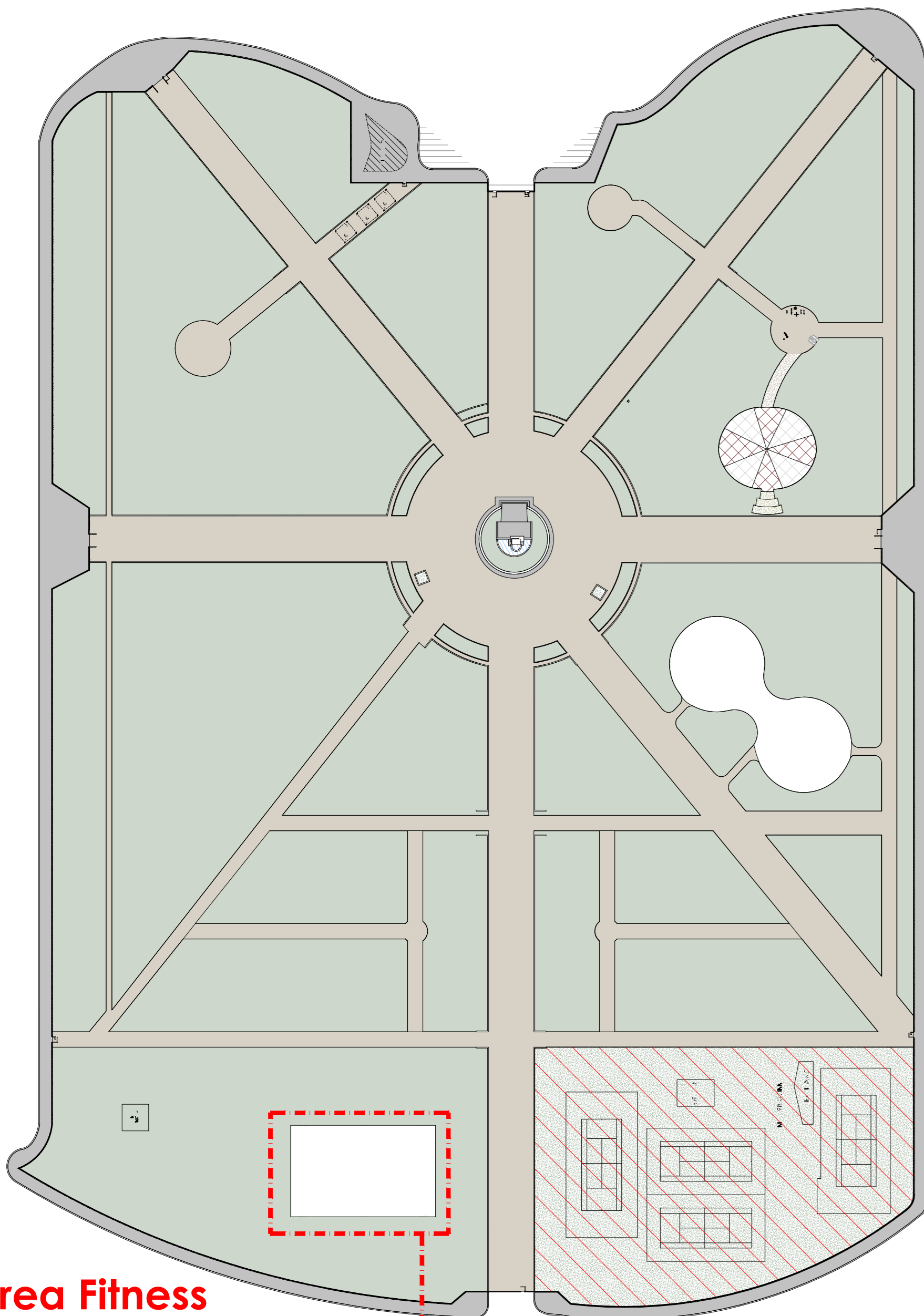
Specifiche tecniche:

- Materiali: Stainless steel
- Item No.: 551011401
- Equipment dimensions: 1750 x 800 x 1940 mm
- Maximum height of fall: 1400 mm
- Minimum space: 3800 x 4750 mm
- Safety surfacing area: 18,05 m²
- Required safety slots: 20,00 m²
- Recommended surface material:
- Safety: DIN EN 16630

1 unità
Pianta di Riferimento - Fuori Scala
AREA FITNESS

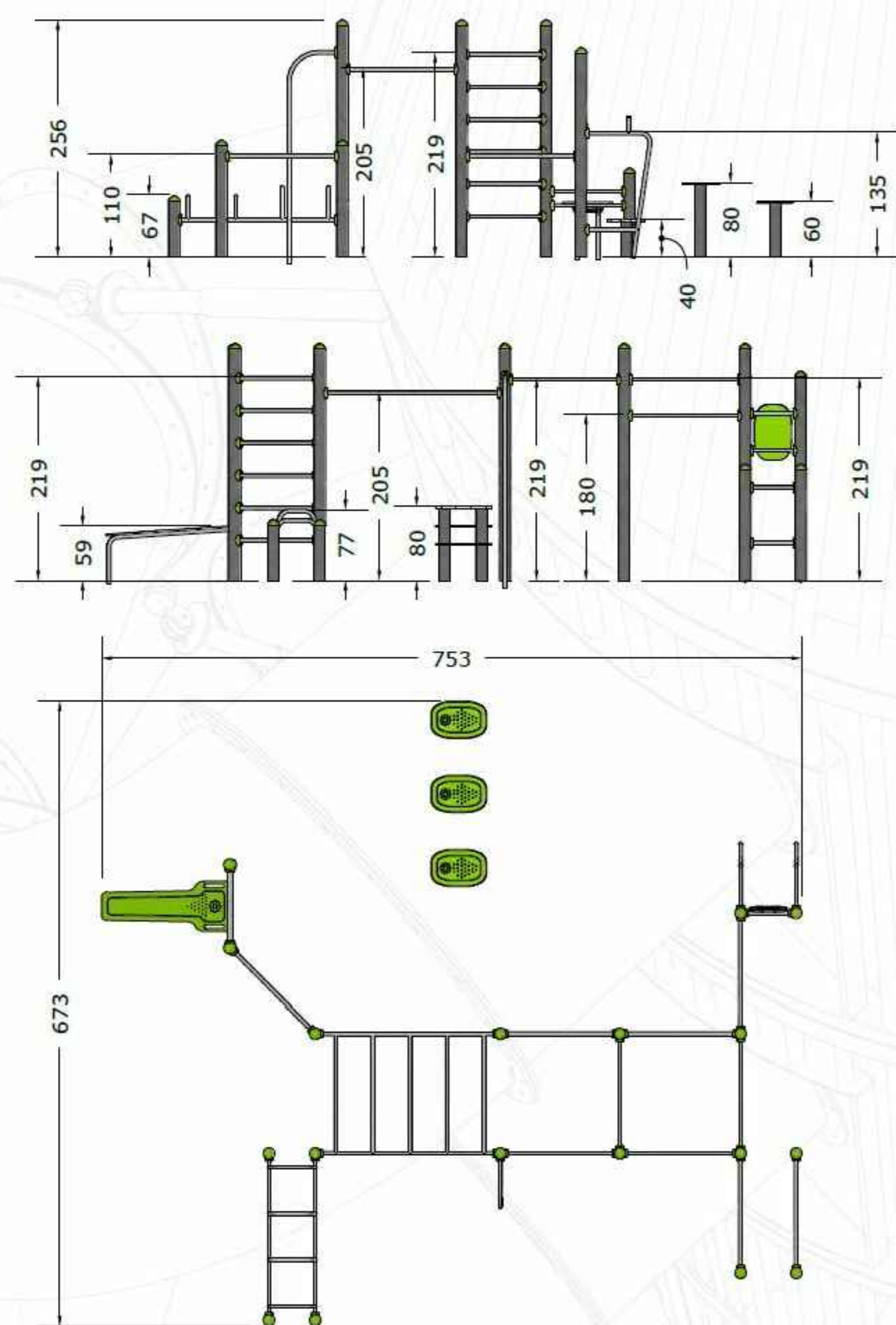


Pianta di Riferimento - Fuori Scala



Area Fitness

DET.2 - Fuori Scala
FITNESS: Power bench- tipo (HOLZHOF STILUM) e/o equivalente



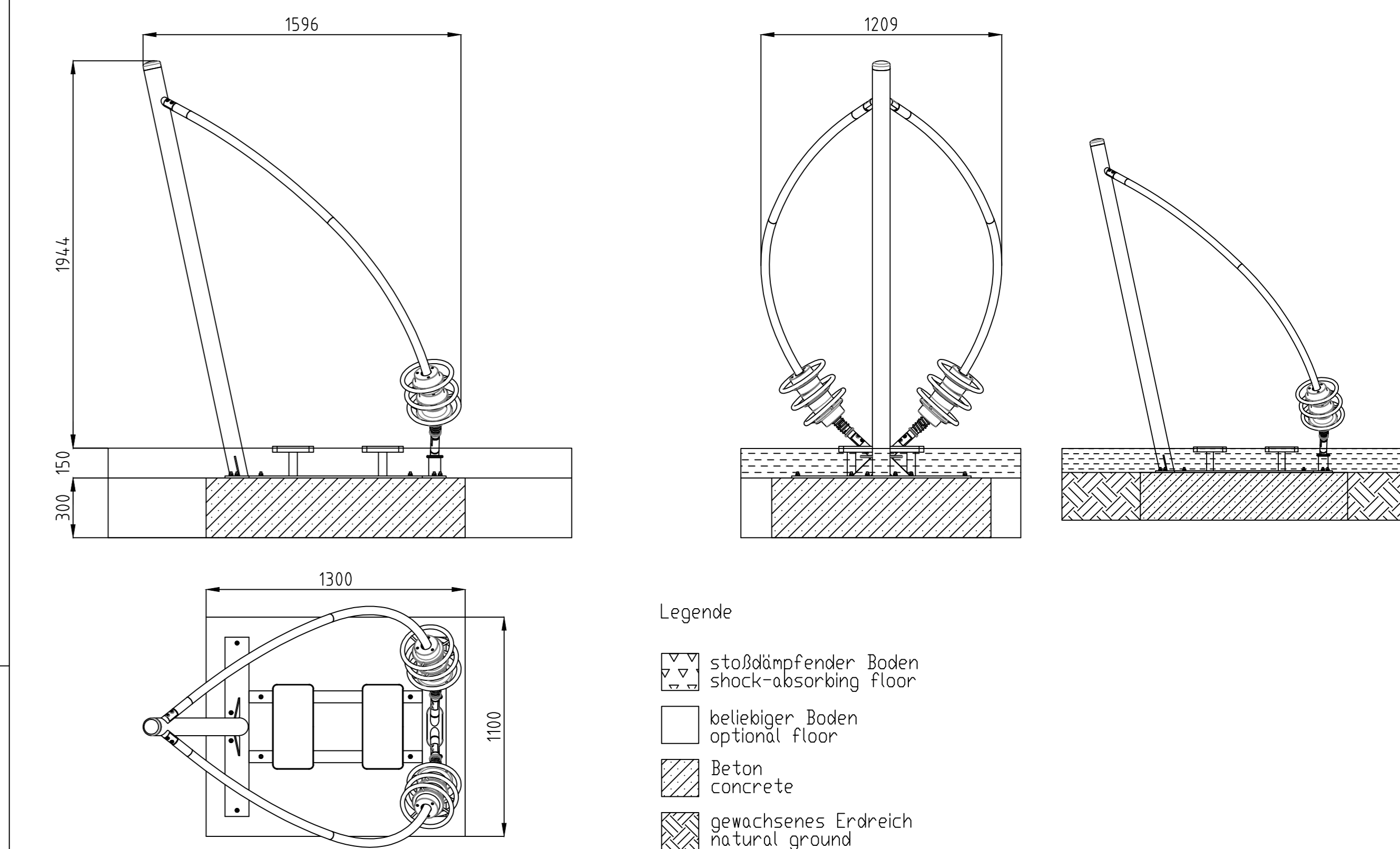
- XSP460 CALLISTHENICS STREET WORKOUT MULTI-ESERCIZIO COMPOSTO DA:
- montanti tubolari in lega di alluminio EN A-W- 6060 a sezione circolare, verniciato con vernici a polveri termoadesive RAL 7014 - diam. 12
 - barre tubolari in acciaio inox
 - Puntelli saponati in polietilene colorato
 - catote di copertura in PVC
 - agganci in polietilene a stampa rotazionale
 - kit bulloneria zincata per assemblaggio in tappi plastici

Struttura realizzata in conformità alle normative UNI EN 1176 : 2018
PRODOTTO RESPONSIVENTE AI C.A.M.



1 unità

DET.4 - Scala 1:20
FITNESS: Rotation TRAINER tipo (HOLZHOF STILUM) e/o equivalente



- Legende
- stößdämpfender Boden shock-absorbing Floor
 - beliebiger Boden optional Floor
 - Beton concrete
 - gewachsenes Erdreich natural ground

Il Rotation Trainer fornisce un metodo di allenamento completo esercitando anche l'intero sistema muscolare della parte superiore del corpo e delle caviglie. In particolare vengono affrontati i gruppi muscolari addominali laterali. A seconda di quali muscoli si desidera che rispondano all'esercizio di rotazione, è possibile scegliere un numero corrispondente di pesi, che vengono poi spinti verso l'alto lungo un binario ascendente.

- Materiali: Stainless steel
- Equipment dimensions: 1400 x 1210 x 1950 mm
- Minimum space: Ø 4500 mm
- Safety surfacing area: 15,90 m²
- Required safety slots: 20,25 m²
- Recommended surface material: grass, synth. impact protection
- Safety: DIN EN 16630
- Minimum height: from 1,40 m

1 unità