





Percorso natura

Il percorso Natura consiste in un equilibrato "programma" di attività motorie da eseguire a corpo libero e con l'ausilio di attrezzi ginnici, allo scopo di migliorare lo stato di salute psico-fisica generale dei frequentatori quali bambini, adulti, anziani, atleti, permettendone l'adattamento 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, sono previste successivamente n.7 tappe con esercizi a corpo libero e n.8 tappe con esercizi da eseguire con l'ausilio di attrezzature in legno e in acciaio, ergonomicamente dimensionate.

Nature trail

The Nature trail consists of a balanced "programme" of free exercise activities and activities with the aid of gym equipment. The aim is to upgrade the psycho-physical condition of users, such as children, adults, elderly people and athletes. The trail can be adapted to the specific skills of individuals. The trail is intended to pass through a green wood or public park in 16 stages, at a distance of 60-80 meters the one from the other.

The first presentation stage, which merely consists of a notice-board with general instructions, is followed by 7 stages with free standing exercises and 8 stages with exercises to perform with the aid of wood and steel equipment, ergonomically sized.

Parcours de sante

Le Parcours Nature propose un "programme" équilibré d'activités physiques à effectuer librement ou à l'aide de structures gymniques ayant pour but d'améliorer la forme physique des utilisateurs tels que les enfants, les adultes, les personnes âgées, ou les athlètes tout en permettant à chacun de travailler à son propre rythme. Le parcours, implanté dans le cadre verdoyant d'un bois ou d'un parc public, prévoit 16 étapes, chacune séparée par une distance de 60 à 80 mètres. La première étape se limite à la présentation du parcours avec un panneau contenant des instructions à caractère général. Sept étapes prévoient des exercices libres et huit étapes portent sur des exercices à effectuer à l'aide de structures en bois et en acier de dimensions ergonomiques.

Recorrido deportivo

El recorrido deportivo consiste en un equilibrado programa de actividad motora para seguir en el exterior y con ayuda de diversos elementos gimnásticos, con el fin de mejorar el estado de salud psico-físico general de quien lo frecuenta, sean niños, adultos, ancianos, atletas, permitiendo la adaptación a la capacidad de cada uno. El recorrido que transcurre en el verde de un campo, bosque o parque público, consta de 16 etapas distanciadas de 60-80 mts. una de la otra. Después de la primera etapa de inicio que consiste sólo en un cartel con instrucciones de características generales, están previstas 7 etapas con ejercicios libres y 8 etapas con ejercicios en aparatos de madera y acero, ergométricamente dimensionados.

Circuito de manutenção

O circuito de manutenção consiste num equilibrado "programa" de actividades motoras a executar umas vezes com o auxílio de aparelhos de ginástica, e outras sem eles, com o objectivo de melhorar o estado de saúde psicofísica geral de utilizadores como crianças, adultos, idosos e atletas, permitindo a adaptação às capacidades específicas de cada um. O circuito, que se desenvolve no espaço verde de um bosque ou de um parque público, é composto por 16 etapas afastadas 60 a 80 metros uma da outra. Após a primeira etapa de apresentação, que consiste apenas num cartaz com instruções de carácter geral, seguem-se 7 etapas de exercícios sem aparelhos, e 8 etapas de exercícios com aparelhos em madeira e aço, dimensionados para os vários utilizadores.

Trimpfad

Der Trimpfad besteht aus einem ausgewogenen Übungsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen psychisch-physischen Kondition aller Anwender, seien dies Kinder, Erwachsene, ältere Menschen oder Sportler. Die Übungen lassen sich auf die spezifischen Fähigkeiten jedes Einzelnen abstimmen. Der Trimpfad verläuft üblicherweise in Waldgebieten oder öffentlichen Parks und umfasst 16 Etappen im Abstand von jeweils 60-80 Metern voneinander. Nach einem Schild mit allgemeinen Anweisungen folgen 7 Etappen für Funktionsgymnastik und 8 Etappen mit ergonomisch dimensionierten Holz- und Stahlgeräten.

PIN equipment

Cartello istruzioni d'uso

Instruction sign

Panneau d'information

Cartel de instrucciones de uso

Painel Informativo

Einführungsschild





Fitness & nature

Start

training's steps

Quattro esercizi di crescente valore psicofisico
 Four exercises of increasing psycho-physical value
 Quatre premiers exercices musculaires
 Cuatro ejercicios de creciente valor psico-físico
 Quatro exercícios de valor psicofísico crescente
 Vier Übungen mit gesteigertem psychophysischem Anspruch



2

Prima fase intensiva
 First intensive stage
 Premiere phase intensive
 Primera fase intensiva
 Primeira fase intensiva
 Erste Intensivphase

Quattro esercizi di diverso valore, verificanti la propria padronanza fisica
 Four exercises of different value, to check individual fitness
 Quatre exercices de difficultés différentes
 Cuatro ejercicios de diverso valor, verificando el propio estado físico
 Quatro exercícios diferentes, para verificar a própria condição física.
 Vier Übungen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades zur Feststellung der körperlichen Verfassung

4

Seconda fase intensiva
 Second intensive stage
 Deuxieme phase intensive
 Segunda fase intensiva
 Segunda fase intensiva
 Zweite Intensivphase





1

Riscaldamento
Warming-up
Echauffement
Calentamiento
Aquecimento
Aufwärmen

Quattro esercizi di preparazione fisica e mentale
Four exercises for warming up physically and mentally
Quatre exercices d'échauffement
Cuatro ejercicios de preparación física y mental
Quatro exercícios de preparação física e mental
Vier Übungen zur körperlichen und mentalen Vorbereitung



3

Preparazione intermedia
Intermediate preparation
Préparation intermédiaire
Preparación intermedia
Preparação intermédia
Zwischenvorbereitung

Esercizio di controllo e di preparazione alla seconda fase
Exercise for controlling and preparing for the second stage
Exercice de préparation musculaire intermédiaire
Ejercicio de control y de preparación para la 2ª fase
Exercício de controle e de preparação para a segunda fase.
Kontrollübung und Vorbereitung auf die zweite Phase

Due esercizi per la verifica dello stato di forma e di normalizzazione respiratoria
Two exercises to determine fitness condition and normal breathing
Deux exercices d'étirement et de régulation respiratoire
Dos ejercicios para la verificación de la forma y de la respiración
Dois exercícios para verificar a condição física e a normalização respiratória
Zwei Übungen zur Feststellung der Kondition und zur Normalisierung der Atmung



5

Fase di raffreddamento
Cooling stage
Phase d'étirement
Fase de reposo
Fase de arrefecimento
Abkühlphase

Sport

sarba



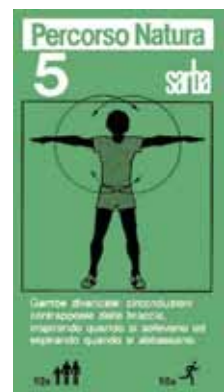
Rotazione delle braccia
Swinging arms
Balancer les bras d'avant en arrière
Rotacion de brazos
Balanço de Braços
Arme schwingen



Flessione del torso
Bending torso
Fléchir le buste en avant
Flexiones de torso
Flexão de Tronco
Oberkörper beugen



Circonduzione del busto
Circling torso
Faire des cercles avec le torse
Movimientos circulatorios de torso
Circulação de Tronco
Oberkörper seitwärts kreisen




Circonduzione delle braccia
Circling arms
Faire des cercles avec les bras
Movimientos circulatorios de brazos
Circulação de Braços
Arme kreisen



Art. PN/06






cm 300x95x240h 
 cm 700x495 

- Trazioni alla sbarra
- Pull-ups
- Barres de traction
- Flexiones en la barra
- Etapa - Elevações
- Stangen für Klimmzüge

1:200



 cm 340x117x39h
 cm 740x520

1:200


- Panca addominali
- Bench for abdominal exercises
- Banc abdominal
- banco abdominales
- Etapa - Abdominais
- Bank für Bauchmuskelübungen





Art. PN/07



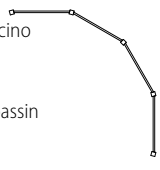
Art. PN/08






cm 552x168x240h 
 cm 950x570 

- Anelli mobilità articolare bacino
- Rings for pelvic exercises
- Anneaux pour rotation du bassin
- anillas para ejercicio pélvico
- Etapa - Traves com Argolas
- Turnringe für Beckenübungen

1:200



 cm 727x156x61h
 cm 1130x560

1:200


- Funghi Step
- Mushroom Steps
- Plots d'étirement
- Steps
- Etapa - Postes
- Step-Pilze



Art. PN/09

Sport

Rotazione del torso
 Rotating torso
 Rotation du torse
 Rotación de torso
 Rotação de Tronco
 Oberkörper drehen



Art. PN/11



cm 340x9x24h

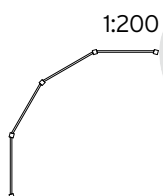


cm 740x409



1:200

Trave balzi laterali
 Side jumping beams
 Sauts d'obstacles
 Barra saltos laterales
 Etapa - Trave de Equilibrio - Saltos
 Balken für Seitwärtssprünge



1:200



cm 552x168x160h



cm 950x570

Sbarre di sollevamento
 Pull-up bar
 Barres de suspension
 Barra flexiones
 Etapa - Barra de Saltos
 Reckstangen



Art. PN/12

PN equipment



Art. PN/13



cm 340x176x24h



cm 740x580



- Trave piegamenti sulle braccia
- Arm bending beam
- Pompes
- Barra suelo flexiones
- Etapa - Flexões
- Balken für Armbeugeübungen

1:200



cm 776x441x25h



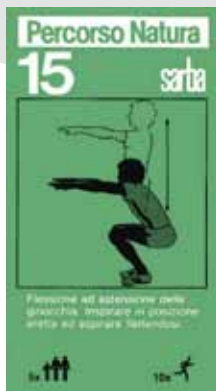
cm 1186x840

1:200

- Travi di equilibrio
- Balance beams
- Equilibre
- Barra de equilibrio
- Etapa - Trave de Equilibrio - zig zag
- Balancierbalken



Art. PN/14



- Flessioni sulle gambe
- Squats
- Flexion des genoux
- Flexiones de piernas
- Agrachamento
- Kniebeugen



- Esercizio di equilibrio
- Balance exercise
- Exercice d'équilibre
- Ejercicio de equilibrio
- Equilibrio
- Gleichgewichtsübung

Sport



Percorso Natura Sprint

Il Percorso Natura Sprint è l'evoluzione del programma base di fitness studiato più di 20 anni fa, denominato Percorso Natura, presentato nelle pagine precedenti. In questo caso si può parlare di una vera palestra all'aperto, particolarmente adatta per coloro che praticano costantemente attività sportive. Le indicazioni d'uso sono riportate in tre lingue straniere oltre all'italiano, per consentirne l'uso anche ai turisti.

Sprint Nature Trail

The Sprint Nature Trail is the evolution of the basic fitness programme designed more than 20 years ago, called Nature Trail and presented on the previous pages. In this case, we can talk of a real open-air gym, especially suited for those who perform regular sports activities. Instructions are provided in three languages as well as Italian, so tourists can use the equipment as well.

Parcours Nature Sprint

Le Parcours Nature Sprint est une version avancée du programme de base de remise en forme, du Parcours Nature (mis au point il y a plus de 20 ans), présenté dans les pages précédentes.

Il s'agit d'un véritable gymnase à ciel ouvert, particulièrement adapté aux personnes qui pratiquent régulièrement des activités sportives. Les instructions sont traduites en trois langues étrangères afin de permettre l'utilisation par les touristes.

Recorrido Natura Sprint

El Recorrido Natura Sprint es la evolución del programa base de fitness estudiado desde hace más de 20 años, denominado Recorrido Natura, presentado en las páginas anteriores.

En este caso se puede hablar de un verdadero gimnasio en el exterior, particularmente adaptado para personas que practican constantemente actividad deportiva.

Las indicaciones de uso son expuestas en tres lenguas extranjeras además de la propia, para facilitar el uso incluso a los turistas.

Circuito Natura Sprint

O Circuito Natura Sprint é a evolução do programa base de fitness estudado há mais de 20 anos, denominado "Percorso Natura" e apresentado nas páginas precedentes.

Neste caso estamos perante um verdadeiro ginásio ao ar livre, particularmente adaptado àqueles que praticam regularmente actividades desportivas.

As instruções estão reproduzidas em três línguas estrangeiras para além do português, de modo a permitir a sua utilização também aos turistas.

Trimpfad Sprint

Der Trimpfad Sprint ist die Weiterentwicklung des auf den vorigen Seiten illustrierten Fitness-Basisprogramms, das vor mehr als 20 Jahren mit der Bezeichnung Trimpfad aufkam. In diesem Fall kann man von einem wahren Open Air-Fitnessstudio sprechen. Es ist ideal vor allem für Personen, die regelmäßig Sport treiben. Die Benutzungshinweise sind in vier Sprachen aufgeführt, um auch von Touristen gelesen werden zu können.



Cartello istruzioni d'uso

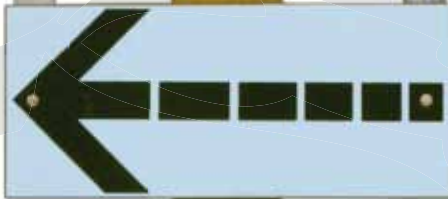
Instruction sign

Panneau d'information

Cartel de instrucciones de uso

Painel Informativo

Einführungsschild



Sprint



1:200

cm 291x95x120h

cm 690x500

Sbarre allungamenti muscolari
Muscle stretching bar
Barres d'étirement
barra de estiramientos
Etapa - Barra de Alongamentos
Stangen für Stretching



Art. PNS/02

1:200

cm 439x169x62h

cm 840x570

Ostacoli balzi piedi pari
Raised obstacles for both feet
Sauts d'obstacles
salto de obstáculos
Etapa - Saltos
Hürden für Schluss Sprünge



Art. PNS/03

1:200

cm 298x11x112h

cm 700x410

Trave inclinata
Slanted beam
Poutre inclinée
barra inclinada
Etapa- Trave Inclinada - Salto Lateral
Schrägbalken



Art. PNS/04

PNS

equipment



1:200



cm 243x118x89h



cm 640x520



Panca inclinata addominali/lombari

Bench for Abdominals/Lumbar exercises

Planche abdominale

banco inclinado abdominales/lumbares

Etapa - Abdominais e Lumbares - Inclinao

Sitzbank für Bauch-/Lendenmuskelübungen

Art. PNS/05



1:200



cm 300x95x240h



cm 700x495



Trazioni alla sbarra

Pull-ups

Barres de traction

Flexiones en la barra

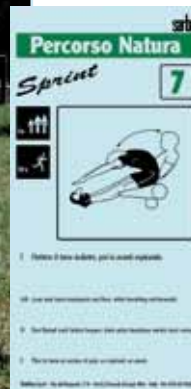
Etapa - Elevaões

Stangen für Klimmzüge

Art. PNS/06



1:200



cm 340x117x39h



cm 740x520



Panca addominali

Bench for abdominal exercises

Banc abdominal

banco abdominales

Etapa - Abdominais

Bank für Bauchmuskelübungen

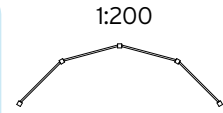
Art. PNS/07

Sport

sarba



Art. PNS/08



1:200

Percorso Natura
Sprint **8**

1. Conoscibilità dell'utente:
2. Manutenzione:
3. Sicurezza:
4. Accessibilità:
5. Durata:

cm 552x168x240h
cm 950x570

- Anelli mobilità articolare bacino
- Rings for pelvic exercises
- Anneaux pour rotation du bassin
- anillas para ejercicio pélvico
- Etapa - Traves com Argolas
- Turnringe für Beckenübungen



Art. PNS/09

1:200

cm 727x156x61h
cm 1130x560

Percorso Natura
Sprint **9**

1. Conoscibilità dell'utente:
2. Manutenzione:
3. Sicurezza:
4. Accessibilità:
5. Durata:

- Funghi Step
- Mushroom Steps
- Plots d'étirement
- Steps
- Etapa - Postes
- Step-Pilze



Art. PNS/10

1:200



Percorso Natura
Sprint **10**


1. Conoscibilità dell'utente:
2. Manutenzione:
3. Sicurezza:
4. Accessibilità:
5. Durata:

cm 245x78x45h
cm 650x480

- Panca piana addominali
- Flat bench for abdominal exercises
- Planche de flexion-abdominale
- banco plano abdominales
- Etapa - Abdominais - Horizontal
- Flache Bank für Bauchmuskelübungen

PNS equipment

 cm 340x9x24h

 cm 740x409

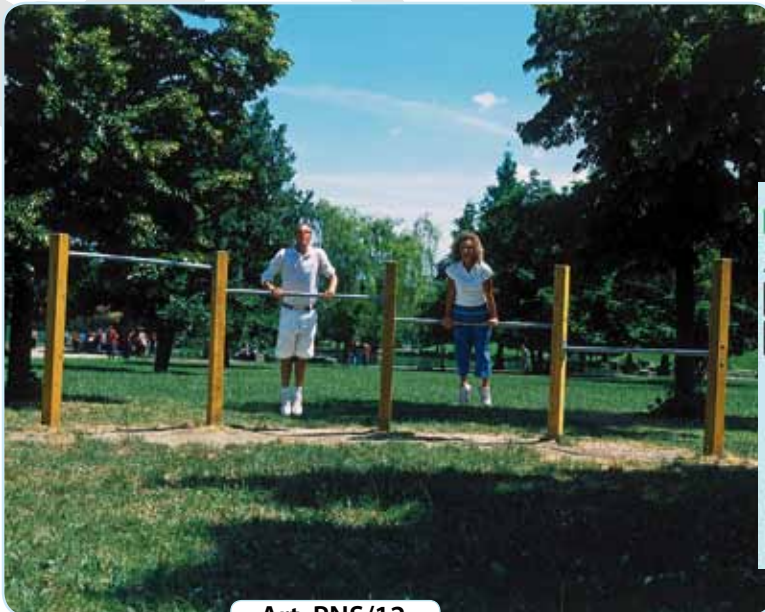
- Trave balzi laterali
- Side jumping beams
- Sauts d'obstacles
- Barra saltos laterales
- Etapa - Trave de Equilibrio - Saltos
- Balken für Seitwärtssprünge



1:200



Art. PNS/11



Art. PNS/12

1:200



cm 552x168x160h



cm 950x570



- Sbarre di sollevamento
- Pull-up bar
- Barres de suspension
- Barra flexiones
- Etapa - Barra de Saltos
- Reckstangen

 cm 340x176x24h

 cm 740x580

- Trave piegamenti sulle braccia
- Arm bending beam
- Pompes
- Barra suelo flexiones
- Etapa - Flexões
- Balken für Armbeugeübungen



1:200



Art. PNS/13

Sport



Art. PNS/14



cm 776x441x26h

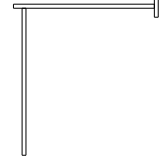


cm 1186x840



- Travi di equilibrio
- Balance beams
- Equilibre
- Barra de equilibrio
- Etapa - Trave de Equilibrio - zig zag
- Balancierbalken

1:200



cm 245x78x45h

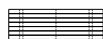


cm 650x480

- Panca piana addominali
- Flat abdominal bench
- Planche abdominale
- Banco plano abdominales
- Etapa - Abdominai - Horizontal
- Flache Bank für Bauchmuskelübungen



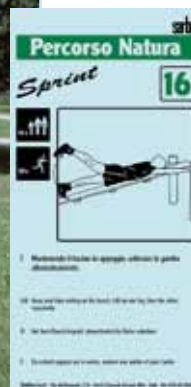
1:200



Art. PNS/15



Art. PNS/16



cm 243x118x89h



cm 640x520



- Panca inclinata addominali/lombari
- Bench for Abdominals/Lumbar exercises
- Planche fessier
- Banco inclinado abdominales/lumbares
- Etapa - Abdominai e Lombari - Inclinao
- Geneigte Bank für Bauch-/Lendenmuskelübungen

1:200



Percorso Natura Sprint Natural Fitness

1) Il Percorso Natura Sprint (PNS) Natural Fitness (NF) è l'ampliamento con esercizi a corpo libero del programma Percorso Natura Sprint.

Il programma prevede e promuove una attività fisica "soft" all'esterno, molto salutare e alla portata di tutti, anziani, giovani e bambini.

I cartelli esplicativi indicano l'esatto movimento da effettuare e il numero di ripetizioni consigliate.

2) Studi scientifici confermano la validità della terapia del movimento all'aria aperta.

Una semplice passeggiata di 30 minuti al giorno abbinata a esercizi a corpo libero se eseguita costantemente riduce e in alcuni casi azzerà molteplici patologie dell'invecchiamento mantenendo la mente e il corpo in perfetta efficienza.

3) L'indipendenza da attrezzature ginniche e i materiali naturali utilizzati permettono al PNS-NF di essere installato in qualsiasi scenario, sia urbano che boschivo, con il minimo impatto ambientale.

Il PNS Natural Fitness è composto da 7 tappe completamente integrabili al PNS tradizionale descritto nelle pagine precedenti.



Rotazione delle braccia
Swinging arms
Balancer les bras d'avant en arrière
Rotacion de brazos
Balanço de Braços
Arme schwingen



Flessione del torso
Bending torso
Fléchir le buste en avant
Flexiones de torso
Flexão de Tronco
Oberkörper beugen



Circonduzione del busto
Circling torso
Faire des cercles avec le torse
Movimientos circulatorios de torso
Circulação de Tronco
Oberkörper seitwärts kreisen



Circonduzione delle braccia
Circling arms
Faire des cercles avec les bras
Movimientos circulatorios de brazos
Circulação de Braços
Arme kreisen

Sprint Natural Fitness Nature Trail (Active Aging)

1) The nature trail (PNS) Sprint Natural Fitness (NF) is the expansion with bodyweight exercises of the program Nature Trail Sprint. The program provides and promotes physical “soft” activity on the outside, very healthy and available to everyone, elderly, youth and children. The explanatory signs indicate the exact movement to perform and the number of repetitions recommended.

2) Scientific studies confirm the effectiveness of exercise therapy in the open air. A simple 30-minute walk per day combined with bodyweight exercises if done consistently reduces and in some cases eliminate multiple diseases of aging by keeping the mind and body in perfect working order.

3) The independence from exercise equipment and natural materials used allow the PNS-NF to be installed in any scenario, both urban and wooded, with minimal environmental impact. The Natural Fitness PNS consists of 7 stages fully integrated into the traditional PNS described in the preceding pages.



Rotazione del torso
Rotating torso
Rotation du torse
Rotación de torso
Rotação de Tronco
Oberkörper drehen



Flessioni sulle gambe
Squats
Flexion des genoux
Flexiones de piernas
Agrachamento
Kniebeugen



Esercizio di equilibrio
Balance exercise
Exercice d'équilibre
Ejercicio de equilibrio
Equilibrio
Gleichgewichtsübung

Natural Fitness