

WORKOUT

sarba
Passion for play

AVANT

Serveisi Elements Urbans





Cos'è Calisthenics-Workout?

Calisthenics-Workout è la nuova disciplina di ginnastica a corpo libero che sta prendendo piede attualmente in Italia. Lo Street Workout, parte del mondo Calisthenics, è esercitato perlopiù nei parchi attrezzati di parallele, spalliere e di sbarra per trazioni. L'atleta che fa Workout esegue acrobazie più o meno complicate a seconda del proprio livello di preparazione. È fondamentale in questi esercizi l'impiego dei muscoli e una buona coordinazione degli arti.



Le attrezzature Calisthenics-Workout

L'attrezzatura Calisthenics-Workout è caratterizzata da attrezzature essenziali, semplici, ma capaci di garantire massima stabilità e robustezza alle elevate sollecitazioni meccaniche e all'usura nel tempo. Le attrezzature sono progettate per l'utilizzo da parte di un'utenza over 14 e specializzata perché gli esercizi o "figure" richiedono grande abilità e competenza da parte degli utilizzatori. Le attrezzature ad oggi disponibili le puoi trovare sul nostro sito sarba.it alla pagina **Multisport-Workout**.

Sicurezza

L'allestimento di centri Calisthenics-Workout non comporta investimenti onerosi, le attrezzature sono semplici e si prestano ad usi molteplici, rispettano le norme di sicurezza e sono certificate EN 16630. Dove l'altezza di caduta supera i 100 cm sarà prevista la pavimentazione antitrauma per l'area di impatto di caduta come richiesto dalla norma.



Importanza delle aree Calisthenics-Workout

I centri attrezzati di questo tipo, diventano inevitabilmente punti di aggregazione per giovani, che insieme trascorrono il tempo libero svolgendo un'attività sportiva sana all'aria aperta.



Diffusione nel nostro paese

In molte città italiane, da un anno a questa parte, stanno nascendo centri sportivi attrezzati per il Calisthenics-Workout. Sempre più numerosi i giovani con la voglia di allenarsi secondo questa disciplina, ma non trovando le attrezzature adatte ricorrono a proprio rischio ad utilizzi impropri di altre strutture non idonee, improvvisate o fatte "in casa".



Il workout, un'occasione da non perdere

Oramai è risaputo che lo sport fa bene non solo al nostro corpo ma anche alla nostra mente, se poi la nostra area sportiva la inseriamo in un contesto all'aperto, con la possibilità di aggregazione e di conoscenza reciproca crediamo sia davvero un'occasione da non perdere per qualsiasi contesto urbano e non.





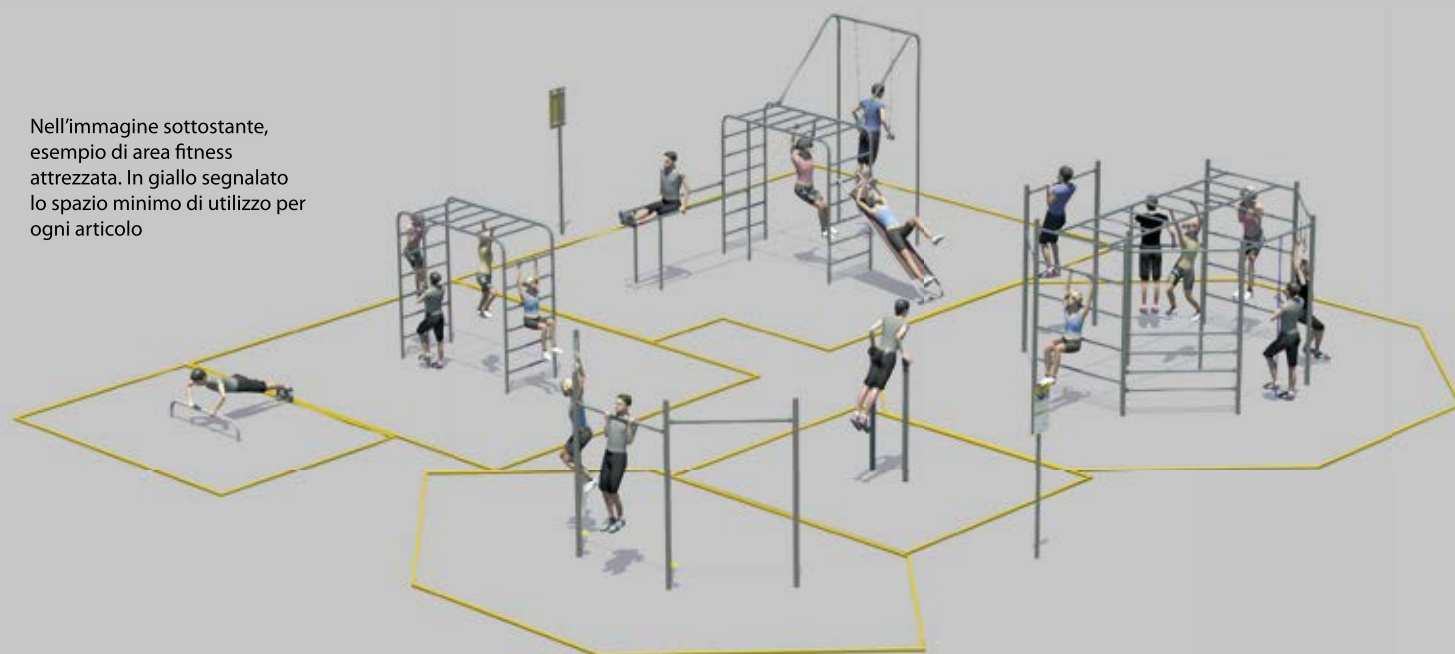
**UN SANO LUOGO
DI AGGREGAZIONE**





COME PROGETTARE UN'AREA FITNESS FUNZIONALE E NEL RISPETTO DELLA NORMA

Nell'immagine sottostante, esempio di area fitness attrezzata. In giallo segnalato lo spazio minimo di utilizzo per ogni articolo



Quando si progetta un'area fitness, è importante tenere in considerazione alcune regole, derivanti dalla normativa vigente sempre attenta alla sicurezza e al buon utilizzo:

1. Per ogni area fitness è necessario almeno un cartello che indichi in modo chiaro le norme di utilizzo dell'area e delle attrezzature installate.
2. Lo spazio minimo d'uso (evidenziato in giallo nell'immagine sopra), per garantire la sicurezza dell'utilizzatore e di chi gli sta intorno, deve essere rispettato per ogni attrezzatura presente. Inoltre, se necessario, servirà allestire con materiale antitrauma l'area di impatto di caduta.
3. Le aree con attrezzature per il fitness, secondo la norma EN 1176, se si trovano in connessione con un parco giochi per bambini, devono essere separate da una distanza sufficientemente efficace a non interferire l'una con l'altra, oppure divise da una recinzione o da altre misure strutturali.

LA SCELTA DEL MATERIALE ANTITRAUMA



Esempio di allestimento con pavimentazione antitrauma in gomma sintetica



Esempio di allestimento con materiale antitrauma naturale

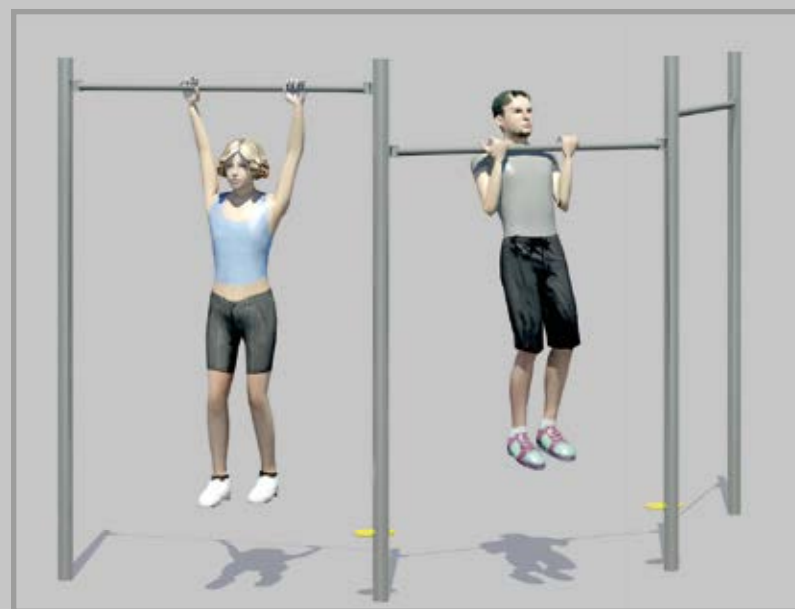
Proposte di materiale antitrauma

Per garantire la sicurezza degli utilizzatori, e secondo la normativa vigente EN 16630:2013 per alcuni articoli è previsto l'allestimento di un'area di assorbimento d'urto. Quest'area può essere composta da mattonelle in gomma antitrauma, da pavimentazione antitrauma in gomma colata in opera, oppure da materiale naturale.

Sarba da molti anni si impegna a promuovere l'utilizzo di materiali antitrauma naturali, come la ghiaia, la sabbia o la corteccia d'albero. Sensibilizzando i nostri clienti verso l'allestimento di aree di impatto di caduta con materiali naturali ed evitando così ulteriori cementificazioni, offriamo un piccolo contributo per un mondo più pulito e rispettoso dell'ambiente.



SEMPLICITÀ E ROBUSTEZZA CERTIFICATA



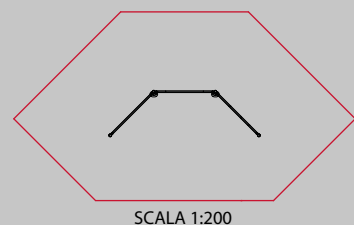
Descrizione particolareggiata dei componenti
 Monkey è costituita da n.4 tubi Ø 76 in acciaio zincato a caldo, e ove necessario con inserti in laminato HPL di spessore 14 mm per facilitare l'esercizio ginnico. Le sbarre trasversali per l'esercizio di trazioni sono costruite in acciaio zincato a caldo di Ø 42 mm spessore 3 mm.

Misure di ingombro: **cm 402x123x256 h**
 Spazio minimo: **cm 907x501**
 Altezza di caduta: **cm 240**
 Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **33 mq**
Allestimento area di impatto di caduta obbligatoria
 L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**

SW/801 - MONKEY

L'esercizio di trazione alla sbarra, proposto dall'attrezzatura SW/801 Monkey, rappresenta l'esercizio multiarticolare per eccellenza per il dorso. Si può eseguire sia in posizione prona, che supina. In entrambi i casi, la schiena lavora molto, in particolare il muscolo gran dorsale, la spalla, e il tricipite, adduttori delle scapole, il trapezio e la muscolatura profonda del dorso.



SW/805 - GYM BOX PLUS

Questa struttura composta per la ginnastica a corpo libero, offre diverse tipologie di attività come gli esercizi con gli anelli (sostituibili con la fune), attraversamento passerella con le mani, e spalliera utilizzabile in diverse posizioni. E' possibile abbinare una o due panche addominali modello SW/802.



Descrizione particolareggiata dei componenti
 La palestra rettangolare, le parallele e la struttura per gli anelli sono composte da un telaio portante opportunamente piegato con larghi raggi in acciaio Ø50 mm sp.2, mentre i pioli di presa della palestra centrale e le parallele sono Ø 42 mm sp.2. Tutta la struttura è sottoposta a zincatura a caldo.

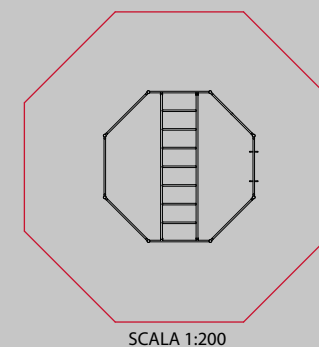
Misure di ingombro: **cm 465x230x350 h**
 Spazio minimo: **cm 825x650**
 Altezza di caduta: **cm 230 h**
 Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **51 mq**
Allestimento area di impatto di caduta obbligatoria
 L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**

Descrizione particolareggiata dei componenti
 Gli elementi portanti del Workout Sport Center 1 qui descritto sono n.8 pali Ø 76 mm sp.2, uniti a sbarre in acciaio Ø 42 mm sp.3, e ove necessario con inserti in laminato HPL di spessore 14 mm per facilitare l'esercizio ginnico. La passerella centrale che attraversa l'ottagono è anch'essa in acciaio ed è composta da n.2 tubi Ø 50 sp.2 paralleli alla spalliera e n. 11 tubi interni Ø 42 mm sp.3. Tutta la struttura è sottoposta al processo di zincatura a caldo.

Misure di ingombro: **cm 402x402x255 h**
 Spazio minimo: **cm 825x825**
 Altezza di caduta: **cm 240**
 Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

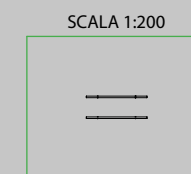
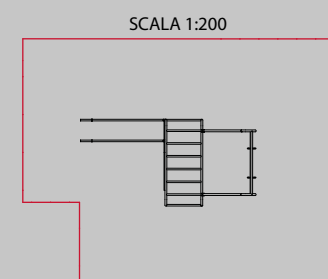
Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **57 mq**
Allestimento area di impatto di caduta obbligatoria
 L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**



SW/807 - WORKOUT SPORT CENTER 1

Questa struttura per la ginnastica a corpo libero Workout-Calisthenics, offre diverse tipologie di attività come gli esercizi con gli anelli (sostituibili con la fune), due pertiche centrali, tre altezze per le trazioni alla sbarra, attraversamento passerella con le mani, pertica di salita e due moduli per gli esercizi alla spalliera.

È possibile abbinare una o due panche addominali modello SW/802.



SW/808 - PARALLELE

Parallel è studiato per la ginnastica a corpo libero su parallele. L'atleta può utilizzare l'attrezzo effettuando evoluzioni al loro interno mediante l'oscillazione sulle braccia e cercando di non toccare terra con i piedi. Può eseguire sollevamenti sulle braccia insieme ad altre diverse possibilità di esercizio.

Descrizione particolareggiata dei componenti
 L'attrezzo Parallel è composto da tubi in acciaio di Ø 42 mm sp.2 zincati a caldo, con finiture in PVC. Le parallele ginniche offrono infinite possibilità di esercizi, e sono fondamentali per gli esercizi a corpo libero.

Misure di ingombro: **cm 160x59x98 h cm**
 Spazio minimo: **cm 475x375**
 Altezza di caduta: **cm 98 h**
 Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **18 mq**
Allestimento area di impatto di caduta facoltativa su terreno vegetale
 L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**

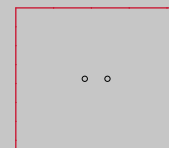




Descrizione particolareggiata dei componenti
L'attrezzatura a corpo libero Vertical Thrust è costituita da n.2 pali in acciaio zincato a caldo Ø 76 mm con una sfera in gomma Ø 140 mm in testa, per avere grip e confort per appoggio delle mani.
L'interasse tra le due sfere è di 60 cm.

Misure di ingombro: **cm 74x14x180 h**
Spazio minimo: **cm 425x375**
Altezza di caduta: **cm 180**
Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **16 mq**
Allestimento area di impatto di caduta obbligatoria
L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**



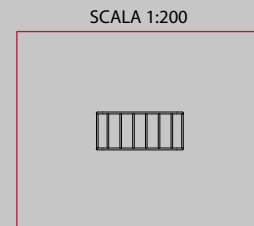
SCALA 1:200

SW/806 - VERTICAL THRUST

Le pertiche con sfera sono un attrezzo per la ginnastica a corpo libero. Possono essere utilizzate per esercizi di piegamenti sulle braccia, sollecitando bicipiti, tricipiti, addominali e dorsali.

SW/810 - GYM BOX

La palestra Gym Box è stata studiata per fornire varie possibilità di esercizio per la ginnastica a corpo libero mediante l'utilizzo delle due spalliere, ed i pioli orizzontali per il passaggio con le mani.
È presente anche una pertica per esercizi di arrampicata.
È possibile abbinare una o due panche addominali modello SW/802.



SCALA 1:200



Descrizione particolareggiata dei componenti
Palestra rettangolare composta da un telaio portante opportunamente piegato con larghi raggi in acciaio Ø 50 mm sp.2, e pioli di presa Ø 42 mm sp.2. Pertica di salita in acciaio Ø 50 mm sp.2.
Tutta la struttura è sottoposta a zincatura a caldo.

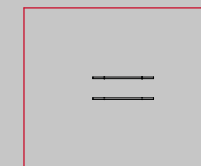
Misure di ingombro: **cm 230x100x230 h**
Spazio minimo: **cm 650x525**
Altezza di caduta: **cm 230 h**
Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **35 mq**
Allestimento area di impatto di caduta obbligatoria
L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**

Descrizione particolareggiata dei componenti
L'attrezzo Workout-Calisthenics Parallel è composto da n.2 tubi orizzontali Ø 42 sp.2, e n.4 tubi Ø 50 sp.2 portanti verticali.
Entrambi zincati a caldo e con finiture in PVC.

Misure di ingombro: **cm 160x59x189 h**
Spazio minimo: **cm 525x425**
Altezza di caduta: **cm 189**
Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **23 mq**
Allestimento area di impatto di caduta obbligatoria
L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**

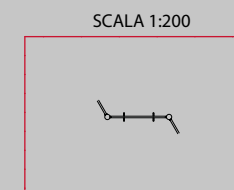


SCALA 1:200



SW/808.01 - HARD PARALLEL

L'Hard Parallel è studiato per la ginnastica a corpo libero su parallele. L'atleta può utilizzare le parallele effettuando evoluzioni al loro interno mediante l'oscillazione sulle braccia, può eseguire sollevamenti sulle braccia insieme ad altre diverse possibilità di esercizio.



SCALA 1:200

SW/809 - HARD RINGS

Durante l'esercizio agli anelli, l'atleta tiene posizioni statiche e compie passaggi dinamici. Tutti i muscoli degli arti superiori vengono sollecitati in maniera intensa e sono quindi caratterizzati da elevata ipertrofia muscolare, mentre quelli degli arti inferiori non necessitano dello stesso livello di forza.
È previsto anche un attacco per la fune in questo esercizio, la quale offre una serie ulteriore di possibilità di utilizzo.

Descrizione particolareggiata dei componenti
L'attrezzatura per l'esercizio con anelli o fune è composta da n.2 pali in acciaio Ø 102 mm sp.3 rinforzati lateralmente con tubi Ø 40, con sfera in morbida gomma in testa. Traverso in acciaio Ø 50 mm sp.2 con occhielli in acciaio zincato a caldo saldati per il montaggio delle catene con anelli e/o fune.
Tutte le componenti in acciaio sono zincate a caldo.

Misure di ingombro: **cm 170x91x350 h**
Spazio minimo: **cm 600x425**
Altezza di caduta: **cm 227 h**
Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **25 mq**
Allestimento area di impatto di caduta obbligatoria
L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**





WORKOUT - ARTICOLI

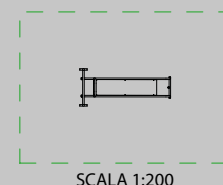


Descrizione particolareggiata dei componenti

La panca addominali singola è composta da uno scheletro in tubo Ø 50 mm sp.2, ed arricchita da una tavola in multistrato fenolico in betulla spessore 18 mm per esterni, da un lato liscia e da un lato ruvida per favorire il grip durante l'utilizzo, verniciata ad alto spessore (440gr) per resistere ad usura ed intemperie. La panca può essere posizionata su tre altezze, grazie alla spalliera inclusa in tubo Ø50 mm sp.2 ed è saldamente ancorata al suolo tramite una muratura, per evitare l'uso improprio. Tutte le componenti in acciaio sono zincate a caldo.

Misure di ingombro: **cm 233x100x98 h**
Spazio minimo: **cm 550x400**
Altezza di caduta: **cm 98**
Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Superficie richiesta ad assorbimento d'impatto: **22 mq**
Allestimento area di impatto di caduta facoltativa su terreno vegetale
L'intera struttura è posata con interrimento di **70 cm**



SW/802.01 - ABDOMINAL BENCH SINGLE

La panca addominali Abdominal Bench Single è ideale per esercizi che favoriscono i muscoli addominali bassi e alti e dorsali. Può essere regolata a tre altezze ed inclinazioni differenti.

SW/812 - LINEAR TUBE

L'attrezzo Linear Tube è nato per eseguire piegamenti sulle braccia, verticali del busto e altre possibilità di esercizio per gli arti superiori.



Descrizione particolareggiata dei componenti

Linear Tube è composto da un tubolare Ø 42 mm sp.2 piegato, con larghi raggi zincato a caldo.

Misure di ingombro: **cm 149x4x30 h**
Spazio minimo: **cm 450x310**
Altezza di caduta: **cm 30 h**
Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Allestimento area di impatto di caduta non necessaria.
Assicurarsi che lo spazio minimo sia libero
L'intera struttura è posata con interrimento di **55 cm**

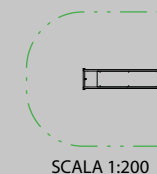


Descrizione particolareggiata dei componenti

La panca addominali è composta da uno scheletro in tubo Ø 50 mm sp.2, ed arricchita da una tavola in multistrato fenolico in betulla spessore 18 mm per esterni, da un lato liscia e da un lato ruvida per favorire il grip durante l'utilizzo, verniciata ad alto spessore (440gr) per resistere ad usura ed intemperie. La panca è saldamente ancorata al suolo tramite una muratura, per evitare l'uso improprio. Tutte le componenti in acciaio sono zincate a caldo.

Misure di ingombro: **cm 239x50x41 h**
Spazio minimo: **cm 355x225**
Altezza di caduta: -
Età d'uso consigliata: **dai 14 anni**

Allestimento area di impatto di caduta non necessaria.
Assicurarsi che lo spazio minimo sia libero



SW/802 - ABDOMINAL BENCH

La panca addominali Abdominal Bench è un accessorio abbinabile a diversi articoli della linea Sarba Workout, donando alla struttura a cui viene associato un elemento in più per la ginnastica a corpo libero. L'articolo SW/802 è ideale per esercizi che favoriscono i muscoli addominali bassi e alti e dorsali. Può essere regolata a diverse altezze ed inclinazioni differenti.

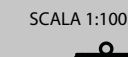
SW/811 - ILLUSTRATION SAFETY

Il cartello illustrativo, con le norme di impiego delle attrezzature presenti e le regole di sicurezza all'interno dell'area, è obbligatorio, in quanto fornisce le informazioni necessarie all'atleta per un corretto utilizzo alla zona fitness. La grafica, a richiesta, può essere personalizzata.

Descrizione particolareggiata dei componenti

L'articolo è composto da un palo in acciaio zincato a caldo Ø 60 mm sp.2 alto 240 cm con tappo in plastica nera in testa e un pannello in laminato stratificato HPL 32 x 64 cm sp.6 mm su cui viene applicato l'adesivo contenente indicazioni di utilizzo dell'area fitness.

Misure di ingombro: **cm 30x6x240 h**
Il cartello illustrativo è posato con interrimento di **60 cm**





WORKOUT - CALISTHENICS FERRARA



Un'idea per una cittadinanza intelligente e propositiva

A Ferrara, un gruppo di ragazzi con la passione per la ginnastica a corpo libero all'aria aperta, aveva il desiderio di realizzare un'area fitness nel loro quartiere. Sognando in grande, hanno avuto l'intuizione di coinvolgere l'amministrazione comunale della città proponendogli un progetto di area sportiva attrezzata. Sono bastati pochi mesi per avere un'area fitness nuova ed operativa, situata in via Valle Valona a Ferrara e documentata in questo fascicolo. Per approfondire, sul blog www.sarbanews.com, sono disponibili ulteriori contenuti.



Da questo QR Code puoi collegarti a foto ed approfondimenti dell'area Calisthenics-Workout di Ferrara.



Project editors
Paolo Barbieri
Daniele Tavani

Dtp Manager
Daniele Tavani

Photographer
Daniele Tavani

Printed By
Grafiche Pioppi

Si ringrazia il gruppo
Calisthenics Ferrara, ed
in modo particolare **Enrico**
"Chicco" Maggiolini per la
collaborazione.

Carba

SpA

AVANT

Serveis i Elements Urbans

Carrer Xaloc, 5, local 1
08917 - Badalona - Barcelona
Tel: 934653126

www.avantserveis.com

