



4FCIRCLE®

Așa funcționează {mișcarea}

Conceptul de mișcare pentru toate generațiile, pentru spațiul public

2015



PLAYPARC

de mișcare și joacă pentru toți

DRAGI CLIENȚI,

Ne face o deosebită plăcere să vă prezentăm primul catalog 4Circle, abia apărut. Mărcile PLAYPARC și Neospiel, cu toate compartimentele lor, vă prezintă valențe și definiții noi ale conceptului de mișcare, destinat tuturor categoriilor de utilizatori, pentru spațiile publice.

Parteneriatul recent cu DOSB a dat naștere mai multor beneficii pe care vi le vom prezenta pe parcursul acestui catalog, în care esența sistemului 4CIRCLE este și rămâne conceptul sportiv bazat pe analize și proiecte concepute de cercetatorii din acest domeniu. Oliver Seiz, expert în domeniul activităților sportive, îmbină în același concept teoria și practica, rezultatul acestei fuziuni fiind unul nu doar benefic ci și într-o continuă dezvoltare, cu rezultate dintre cele mai bune. În calitate de dezvoltator al acestui concept, dar și de antrenor, disponibilitatea sa pentru consultanța și instruire este permanentă.

Cei ce vor să ducă o viață sănătoasă pe termen lung, trebuie să fie nu doar motivați, ci și impulsionați să trăiască sănătos, să se miște și să fie practicanți activi ai sporturilor în aer liber.

Vom afla cum funcționează aceste lucruri în paginile următoare sau în cadrul unor dialoguri cu noi, în cazul în care le veți iniția.



CUPRINS

Fitness pe vremuri / astăzi	4
Oameni, dorințe & nevoi	6
Știința sportivă	8
Libertate în proiectare	10
Exemple de proiecte	12
Variante de trasee	22
Produce	
Aparate de coordonare	24
Aparate de forță	34
Aparate de mobilitate	46
Regenerare	50
Mobilitate	51
Accesorii / inscripționare	52
Experiențe din utilizare/detalii tehnice/siguranță etc.	54





PE VREMURI



AȘTĂZI

Echilibrează-te!

Primul val de fitness în Germania

Subiectul sănătate a câștigat în ultimii 20 de ani foarte multă greutate. A câștigat greutate, în adevăratul sens al cuvântului, masa corporală a germanilor, iar problemele legate de aceasta s-au înmulțit și ele.

Înainte cu 40 de ani deja, DSB recunoștea problematica și sprijinea calea echilibrării personale. Afară, în natură, în aer liber, cetățenii germani trebuiau să își refacă forma prin antrenament ocazional pe aparate simple. Acțiunea a avut un succes enorm, milioane de germani au descoperit plăcerea de a face mișcare.

FIT, FREE, FUN, FUNCTION!

4FCIRCLE® – Pionier al noii mișcări fitness

Între timp, nevoile oamenilor s-au schimbat radical. Totul pare a fi mai fix, pe zi ce trece, timpul și spațiul se strâmtează simțitor. Fitness-ul însă, face mai mult ca oricând parte din marile dorințe și obiective ale unor cercuri din ce în ce mai largi ale populației. Și anume indiferent de vârstă, sex sau situație socială.

Cu toții dorim să fim fit, vrem, să ne mișcăm liber, să ne facă plăcere acest lucru, și facem cu plăcere apel la oferte rezonabile. Pe scurt, dorim Fit, Free, Fun and Function: 4F!

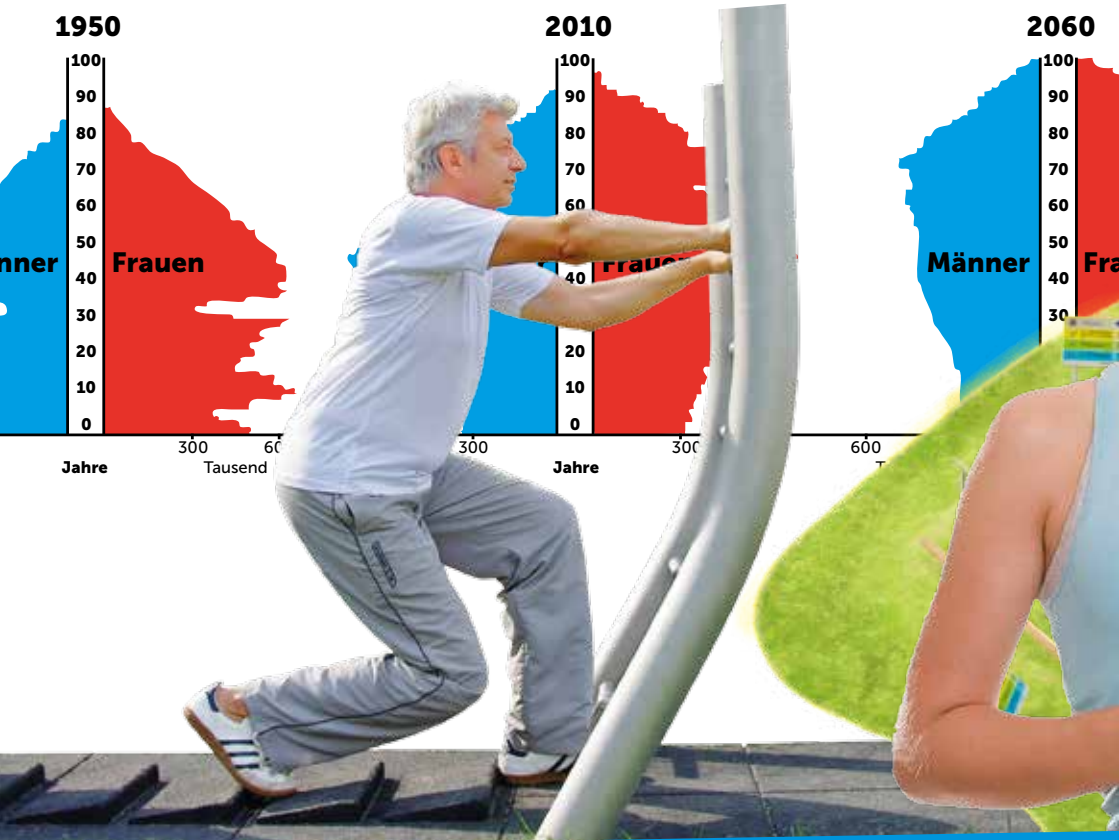
**Fiecare traseu conține competență
100% în mișcare
= funcționalitate maximă**



Fitness pentru toți

Să ne uităm la evoluția demografică din Germania. Suntem din ce în ce mai bătrâni, fiecare al doilea dintre noi are peste 80 de ani. Asta este și consecința unei conștiințe schimbate privind sănătatea. Ne percepem corpul mult mai conștient, și știm mult mai multe despre aspectele ce țin de nutriție și de mișcare.

Începem de la grădiniță și nu terminăm nici la pensie. Nu toți vor să participe din prima la maraton, însă mișcarea este în orice caz cool pentru tineri, și face parte, desigur, din viața de zi cu zi celor în vârstă. Vorbim despre fitness și fiecare poate contribui cu o poveste de succes la taifas.



Fun for fitness

Să ne păstrăm în formă (fit) este la fel de subînțeles ca și a mânca sau a bea - și trebuie să provoace aceeași plăcere. 4FCIRCLE® se adresează tocmai acestei nevoi: Dorim să fim foarte aproape de oameni. Astăzi nu mai trebuie să vă antrenați afară, în pădure, ci în mijlocul orașului.

Pe străzi și în piețe, în parcurile din oraș și în locurile pentru timp liber, oamenii își iau porția zilnică de fitness. 4FCIRCLE® este prezent tot timpul, tot timpul deschis, te motivează să îl încerci și te convinge, prin componente sale motivante, să "consumi antrenament" în mod regulat. Sistemul 4FCIRCLE® completează activitățile "obișnuite" cum ar fi fuga, plimbarea sau mersul pe bicicletă. Aici ne încălzim, facem stretching sau ne compunem programul de antrenament individual. Chiar și o plimbarea poate face parte din conceptul de mișcare în cadrul filosofiei 4FCIRCLE®.

Orice este posibil, limite au existat până ieri.



Grupul țintă: omul

4FCIRCLE® este o completare optimă a ofertei de mișcare în spațiul public, care se poate anexa ca un modul la (aproape) toate ofertele existente (în comune, clinici, instalații pentru timp liber, asociații etc.), respectiv poate oferi și singur, pe cont propriu, stimulul pentru mișcare, orientat spre plăcere. . 4FCIRCLE® are o bază științifică sportivă și a fost dezvoltat dintr-o experiență practică sportivă - fără intenții sau obiective comerciale inițiale.



Rămâi în formă

Oliver Seitz

Savant diplomat în științele sportive

- Născut la data de 22.09.1970
- A studiat științele sportive la Universitatea Tehnică din München
- Lucrare de diplomă despre 4FCIRCLE®
- din 2001 liber profesionist și consultant pe probleme legate de 4FCIRCLE®.

Mișcare în
aer liber

Menții aspectul
fizic

Ești activ cu
toată familia

Te distrezi



Nașterea unui 4FCIRCLE®

În proiectarea și implementarea unui traseu de mișcare pentru toate generațiile apar întotdeauna multe incertitudini și întrebări.

Cu abordarea noastră concepțională, cu avantajul experienței noastre, cu studiile științifice și o proiectare bine organizată, venim în întâmpinarea acestor întrebări și vă vă oferim un cadru sigur de realizare a traseului dumneavoastră de mișcare.



De la A) la C), PLAYPARC are grijă, cu acompaniamentul științific sportiv unică, de succesul traseelor de mișcare pentru toate generațiile:

A) Faza de proiectare

1. Discuție informativă de bază

Se discută cu inițiatorul proiectului despre obiective, dorințe, și buget.

2. Analiza amplasamentului și vizită la fața locului

Care este cel mai bun amplasament pentru un o 4FCIRCLE®?

Ținând cont de

- **Poziție**

- **Mediul social** – Cine trăiește în zona de amplasare a traseului și ce nevoi ale fiecărui grup de utilizatori trebuie avute în vedere?

- **Structurile locale** – asociații locale, școli și grădinițe, cămine pentru persoane în vârstă, și alte instituții

3. Elaborarea unui profil al cerințelor

Datele obținute în urma analizei sunt sintetizate de specialiștii PLAYPARC împreună cu un savant diplomat în domeniul sportiv, și servesc drept bază pentru conceptul individual valabil pentru amplasamentul respectiv.

4. Propuneri de concepte și oferte

Urmează o selecție a aparatelor orientată în funcție de necesități, care este realizabilă și rezonabilă din punct de vedere științific sportiv, în acord cu responsabilul de proiect. Pe lângă pretenția noastră de a oferi un maxim de funcționalitate, lucrăm în strânsă colaborare cu proiectanți și arhitecți peisagisti, pentru a integra cu succes traseul în mediul înconjurător și din punct de vedere optic.

B) Faza de implementare

5. Producerea aparatelor și realizarea panourilor de instrucțiuni corespunzătoare acestora.

6. Instalarea și asamblarea aparatelor – conceptul prinde viață!

Se realizează direct de către PLAYPARC sau, la fața locului, de către o întreprindere de specialitate.

7. Consultanță și sprijin în timpul întregii faze de implementare

Le stăm oricând la dispoziție clienților și partenerilor noștri pentru clarificarea oricărui aspect tehnic sau general legate de 4FCIRCLE®.

C) Traseul este în funcțiune

8. Festivitate de inaugurare împreună cu savantul nostru sportiv

Cea mai bună șansă de a face cunoscută oferta de mișcare, este să se organizeze un eveniment inaugural. Noi vă sprijinim la pregătiri și participăm cu cea mai mare plăcere, în ziua cea mare, la inaugurare, împreună cu profesionistul nostru în mișcare.

9. Serviciile de după

Fiecare 4FCIRCLE® trebuie să fie un succes de durată, și din acest punct de vedere toți inițiatorii de proiect de până acum și PLAYPARC sunt de acord. Din acest motiv, savantul nostru diplomat în științele sportive vă sprijină și în anii următori inaugurării, de comun acord cu dumneavoastră, la alte evenimente organizate. Profesionistul prezintă la fața locului cele mai noi metode de antrenament și modele de mișcare ce fac plăcere fiecăruia.







Exemple de proiecte & variante de trasee

Cum e omul,
și traseul

EXEMPLU DE PROIECT

PARCUL GENERAȚIILOR WARBURG WESTFALEN

În cadrul acestui proiect, parcul a fost împărțit în 4 module. Fiecare zonă are rolul de a asigura un element al bună-stării fizice și psihice.

Uitați-vă la Parcul Generațiilor din in Warburg/Westf. și stabiliți o întâlnire cu noi (agenția Profitweg/colț cu Grossenederweg).



Modulul 1

„Mobilitate”

- 1 Întindere

Modulul 2

„Coordonare”

- 2 Câmp cu litere
- 3 Frânghie fierbinte
- 4 Pistă balans
- 5 Pistă pedale
- 6 Platformă plutitoare

Modulul 3

„Forță”

- 7 Genuflexiuni
- 8 Flotări
- 9 Tracțiuni
- 10 Extensii spate PLUS
- 11 Combinație abdomene / ridicare picioare

Modulul 4

„Joacă & regenerare”

- 12 Leagăn pat
- 13 Balansoar
- 14 Leagăn Swing
- 15 Ansamblu de șezut
- 16 Grup masă de joacă Nu-te-supăra-frate!
- 17 Grup masă de joacă șah
- 18 Pistă de boccia





TRASEU FITNESS PEN- TRU ARMATA FEDERALĂ

DESCRIEREA PROIECTULUI

Am conceput și realizat acest traseu de fitness special pentru armata federală în cooperare cu specialiștii Oficiului Medical al Armatei München, ai Institutului de Medicină Sportivă și ai Școlii Sportive Militare Warendorf.

Special pentru subiectul "performanță corporală", aici a luat naștere o ofertă de antrenament a capacității sportive primare militare și de fitness în general. "Capacitatea sportivă largă" în general nu mai este suficientă pentru profilul de exigență ridicat al intervențiilor armatei federale. Antrenamentul unui "military fitness", adică pregătirea pentru intervenție, astfel încât să fie posibil stresul și capacitatea de transfer corporal, sunt caracteristica principală avută în vedere la elaborarea acestui traseu. Coordonarea, forța, concentrarea, tehnica și rezistența, precum și combinația dintre aceste calități în exerciții complexe trebuie să poată fi antrenate ținând în seama traseului de fitness pentru armata federală.

AMPLASAMENT

Școala Sportivă a Armatei Federale Warendorf

Pe o lungime de traseu de cca. 210 m (~1700 mp) se pot efectua antrenamente ținute, la 12 aparate diferite, pentru forță, coordonare, rezistență și mobilitate.

GRUPURI ȚINTĂ

- **Soldați** – Bărbați, femei, soldați tineri în timpul instrucției, soldați mai în vârstă, cu experiență, soldați supraponderali, antrenați sau neantrenați.
- **Sportivi** – sportivi de performanță, olimpici care își fac serviciul militar la Școala Sportivă
- **Asociații sportive** – Asociațiile sportive din regiune, care folosesc instalațiile Școlii Sportive.





GEISENFELD - PARC DE MIȘCARE PE RÂUL ILM (A PRIMIT MENȚIUNEA „INIȚIATIVA ANULUI 2011“ ÎN CADRUL CONCURSULUI LA NIVEL FEDERAL „MISSION OLYMPIC“)

DESCRIEREA PROIECTULUI

Acest 4FCIRCLE® este un proiect semnificativ din punct de vedere al angajamentului cetățenesc (inițiativă, proiectare + realizare cu ajutorul sponsorilor - 2/3 din costuri au fost finanțate de către persoane private) și al co-finanțării din mijloace ALTELE decât cele publice.

După elaborarea conceptului de traseu 4FCIRCLE® în cooperare între o inițiativă a cetățenilor Geisenfeld și specialiștii echipei 4FCIRCLE®, a rezultat următorul plan:

Era prevăzută împărțirea costurilor totale în valoare de cca. 75.000 € (prețul aparatelor și construcția), pe trei piloni: autoritatea locală, sponsori și firme locale (cu contribuție sub formă de lucrări),

Acest „calcul” s-a concretizat după cum urmează:

- Orașul s-a declarat pregătit să pună la dispoziție terenul, și să suporte o parte de maxim 30.000 € din cheltuieli. Astfel, dorea să onoreze angajamentul cetățenilor.
- Organizatorii înșiși au suportat cca. o treime din cheltuieli, sub formă de sponsorizări ale întreprinderilor locale.
- În cadrul celui de-al treilea pilon, alte întreprinderi locale au prestat servicii. Așa s-au realizat, de exemplu, activitățile de proiectare și construcția unităților, și tot așa s-a livrat și materialul de umplutură. Aceste servicii au cumulat, la rândul lor, cam o treime din costurile totale ocazionate de parcul de mișcare.

AMPLASAMENT

Parcul de mișcare la râul Ilm – Jahnstraße / Am Bad in Geisenfeld

Pe o suprafață de cca 1500 mp, la 14 unități separate, se pot face antrenamente de coordonare/dexteritate, forță/rezistență și mobilitate și, se poate mai ales și juca.

GRUPURI ȚINTĂ

Grădinițele, școlile și asociațiile din apropiere. Localnicii de la tineri până la bătrâni, și vizitatorii comunei.





PARCURS ECHILIBREAZĂ-TE MÜLLER®

DESCRIEREA PROIECTULUI

Fabrica de lapte Alois Müller și Deutsche Olympische Sportbund (Asociația Sportivă Olimpică Federală - DOSB) au reactivat cu succes în Germania mișcarea Echilibrează-te.

NOILE TRASEE ECHILIBREAZĂ-TE

- sunt dezvoltate după conceptul 4FCIRCLE® în baza ultimelor cunoștințe din domeniul științei sportive.
 - oferă gratuit mișcare sănătoasă, cu un factor ridicat de plăcere
 - pot fi folosite indiferent de vârstă și de forma fizică
- Și fabrica de lapte Alois Müller și DOSB au ales cel mai inovant și mai actual concept de sport pentru spațiul public!!

OBIECTIVE

Obiectivul comun al fabricii de lapte Alois Müller și al DOSB este să convingă cât mai mulți oameni să aibă o viață mai activă. Frica de mișcare trebuie eliminată printr-un factor mare de plăcere. Astfel au apărut, în total în 13 orașe germane, trase noi de tipul Echilibrează-te, conforme conceptului 4FCIRCLE®.

TRASEUL ECHILIBREAZĂ-TE MÜLLER®

- Pistă de balansare
(șase aparate diferite de balansare, legate între ele cu elemente de trecere)
- Pistă cu pedale
- Tracțiuni & flotări
- Abdomene & extensii spate
- Întindere
- Panouri introductive și de instructaj
- Mai multe informații despre traseul Echilibrează-te Müller® găsiți și la adresa www.trimmy.de



AMPLASAMENT

Traseul de mișcare 4FCIRCLE® din parcul Darmstadt, centrul școlar sportiv de pe Kranichsteiner Straße.

Pe o suprafață de cca 1500 mp, la 13 unități separate, se pot face antrenamente de coordonare/dexteritate, forță/rezistență și mobilitate și, se poate mai ales și juca.

GRUPURI ȚINTĂ

În primul rând seniori neantrenați (60+) în cadrul unui studiu științific. În continuare însă, și Grădinițele, școlile și asociațiile din apropiere. Localnicii de la tineri până la bătrâni, și vizitatorii orașului Darmstadt.

TRASEU DE MIȘCARE 4FCIRCLE®- ÎN PARCUL ORAȘULUI DARMSTADT SPONSORIZAT DE PLAYPARC PENTRU UN STUDIU DE MEDICINĂ SPORTIVĂ AL LANDULUI HESEN

DESCRIEREA PROIECTULUI:

Punct de întâlnire 4FCIRCLE® – în special pentru oameni mai în vârstă

În anul 2011, pe două trasee de mișcare din landul Hessen s-a realizat un studiu de medicină sportivă. Unul dintre traseele analizate a fost un traseu ridicat de 4FCIRCLE®. „Populația din Darmstadt a acceptat în mod excepțional traseul de mișcare din parcul orașului”, a constatat șefa departamentului social din cadrul primăriei Darmstadt. Asociația Sportivă a Landului Hessen este partener în proiect, și se ocupă în special de conducerea exercițiilor la fața locului. Pentru că este în interesul său să obțină, din instituirea și utilizarea traseului de mișcare, efecte de durată și multiplicabile.

4FCIRCLE®-Darmstadt a fost testat cu oameni în vârstă de peste 60 de ani, și care, conform spuselor lor, nu făcuseră niciodată sport în mod regulat. În total, în cadrul studiului mai mult de 50 de persoane, s-au antrenat pe traseul de mișcare, timp de 3 luni. În acest context, în fiecare săptămână s-au oferit opt ore, în care antrenamentele au fost asistate de antrenori / antrenoare de specialitate.

„Feedback-ul primit de la antrenori / antrenoare, însă și cel primit direct, în diverse forme, de la subiecți, ne confirmă în mod clar ipoteza: comunicarea competentă are un efect pozitiv asupra unui antrenament ținut”, a constatat responsabil Asociației Sportive a Landului.

Rezultatele medicale și sportiv-psihologice ale etapei de test de trei luni pentru senioare și seniori din orașul Darmstadt au arătat efecte pozitive. Astfel, toți subiecții au reușit să își mărească forța și viteza de mers - datele au fost eliberate în primăvara anului 2012 sub formă de ghid pentru comunitățile locale, cu recomandarea de instaurare a unor asemenea trasee de mișcare.

La finele studiului științific inter-disciplinar, toate organizațiile și persoanele implicate în proiectul „Mai sănătos datorită traseelor de mișcare” au constatat doar efecte pozitive.

„Traseele de mișcare reprezintă o ofertă extraordinară de a face practicabilă prevenția și promovarea sănătății. Pentru că mișcarea joacă un rol esențial în prevenție, și anume în toate etapele vieții. Mișcarea ameliorează bunăstarea, mobilitatea și coordonarea și întărește mușchii și oasele. Promovarea sănătății și prevenția câștigă din ce în ce mai multă importanță pe fundalul evoluției demografice, pentru ca oamenii în vârstă să nu aibă înaintea lor doar mulți, ci și sănătoși ani de viață. Astfel, traseele de mișcare sunt un pas pe calea spre un oraș sănătos și adaptat vârstelor.” Acesta a fost raportul unanim al uneia dintre instituțiile implicate. S-a mai subliniat încă o dată faptul că realizarea de trasee de mișcare cu implicarea asociațiilor sportive duce la o acceptare mai mare și la un grad mai ridicat de utilizare.

Diverși oameni de știință au spus, printre altele: „O asemenea constanță în implicare nu am mai văzut niciodată. Desigur, acest lucru se reflectă și în rezultatele individuale, dacă după o primă vedere de ansamblu, înregistrăm o creștere a forței cu 40% la o parte din subiecți”. În partea social-psihologică a analizei s-a accentuat gradul înalt de satisfacție și creșterea sentimentului de stimă de sine, provocate atât de antrenament, cât și de faptul că acesta se desfășoară în comunitate.



VARIANTE DE TRASEE

1 TRASEU 4F „ȘCOALĂ“

LK12.04.200 23531,04 € + TVA

Prin aparate selecționate de coordonare și forță a luat naștere un traseu rezonabil din punct de vedere științific-sportiv, convenabil în special pentru amplasamente mai mici și, nu în ultimul rând, pentru bugete mai mici.

COMPUS DIN:

- Unitate pistă de balans 4 m (coordonare)
- Unitate punte balans pentru fugă (coordonare)
- Unitate pistă cu pedale 4 m (coordonare)
- Unitatea aruncare la țintă simplă (coordonare)
- Unitate flotări (forță)
- Unitate tracțiuni (forță)
- Unitate extensii spate (forță)
- Unitate abdomene (forță)
- Unitate întinderi (mobilitate)
- Panouri inscripționate (introducere/instructaje aparate)

AMPLASAMENTE RECOMANDATE:

Școli, parcuri, spații verzi – peste tot unde mișcarea și sportul trebuie să devină parte din cotidian pentru un grup larg de utilizatori.



2 INSULĂ FORȚĂ 4F

LK12.04.100 11870,56 € + TVA

Pe un spațiu mic și cu aparate simple se poate ameliora forma fizică în mod eficient și sănătos, și se pot antrena și întări zonele cu cele mai mari probleme.

COMPUSĂ DIN:

- Unitate flotări
- Unitate tracțiuni
- Unitate extensii spate
- Unitate abdomene
- Unitate întinderi (mobilitate)
- Panouri inscripționate (introducere/instructaje aparate)

DATE TEHNICE:

Spațiu necesar: de la cca. 100 mp

Vârstă: începând de la 4 ani

Amplasamente recomandate: ca o completare țintă pe antrenamentul de forță la piste de alergat sau plimbat, în școli sau în stațiile de odihnă de pe autostradă - peste tot unde se practică sport de masă sau de rezistență, sau unde mișcarea țintă are sens.



VARIANTE DE TRASEE







Coordonare

Corp și spirit în echilibru total



COORDONARE



1 UNITATE PISTĂ BALANS

LK12.04.001 5777,20 € + TVA

LK12.04.101 3265,60 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Trebuie să se depășească trei piste de balans cu dificultăți diferite, care promovează capacitatea de menținere a echilibrului din punct de vedere al științei sportive și a antrenamentului. Instrucțiuni pe un panou inscripționat alăturat

12.04.001 Pistă balans, 8 m

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 8,20 m x 2,17 m
Zonă de cădere 11,18 m x 5,08 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere 0,40 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta Începând de la 4 ani

12.04.101 Pistă balans, 4 m (fig. sus)

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 4,00 m x 2,17 m
Zonă de cădere 7,23 m x 5,08 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere 0,40 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta Începând de la 4 ani



2 UNITATE BENZI AVÂNT

LK12.04.002

2111,20 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului și a capacității de orientare și de re poziționare.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Două benzi balansabile paralele, mobile în lateral, trebuie depășite prin schimbarea de direcție.

Pe un panou inscripționat sunt descrise diverse categorii de dificultate a balansului, care promovează capacitatea de menținere a echilibrului, din punct de vedere al științei sportive și a antrenamentului.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 4,00 m x 1,00 m
Zonă de cădere 7,00 m x 4,00 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere 0,40 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta Începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive

COORDONARE



3 UNITATE PUNTE BALANS

LK12.04.003

2054,00 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului și a capacității de orientare și de rezoziționare.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Trebuie să se treacă peste grinzii de lemn prinse de lanțuri, care se balansează în diverse direcții. Pe un panou inscripționat sunt descrise diverse categorii de dificultate a balansului.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	4,00 m x 0,94 m
Zonă de cădere	6,80 m x 3,94 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	0,40 m
Suprafață	Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta	începând de la 4 ani

4 5 UNITATE CÂMP DE SĂRIT / CU LITERE

LK12.04.005

3013,92 € + TVA

LK12.04.105

3363,36 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea capacității de concentrare și de orientare

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

12.04.005 Câmp de sărit

Suprafața trebuie traversată de mai multe ori prin salturi între punctele de aceeași culoare. Sunt disponibile trei culori (trei rute posibile pentru sărit). Pe un panou inscripționat sunt descrise diverse categorii de dificultate, care promovează capacitatea de orientare și de concentrare, precum și coordonarea dintre ochi și picioare.

12.04.105 Câmp cu litere

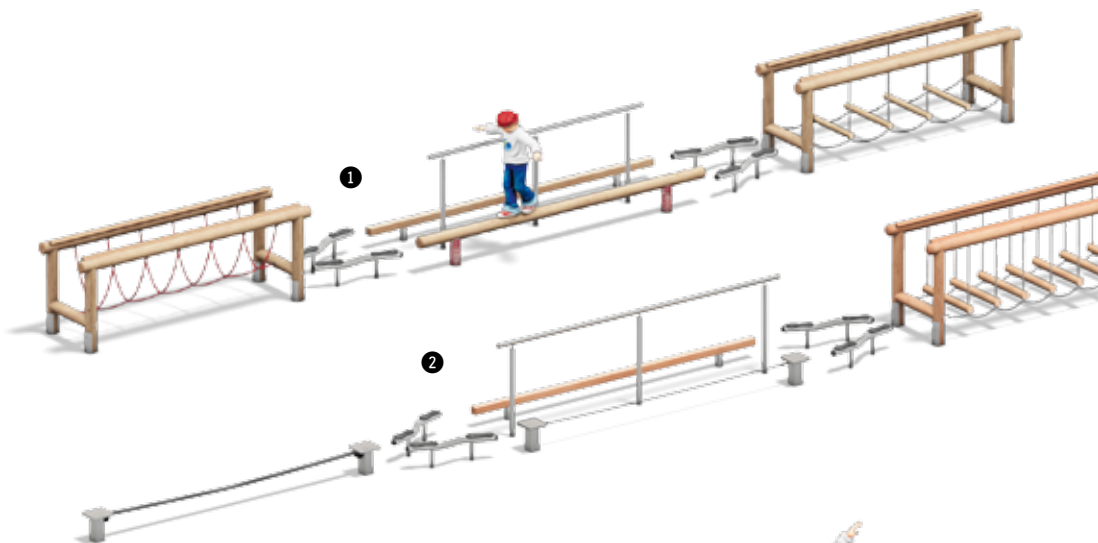
Trebuie formate cuvinte sau soluționate calcule prin mișcări cât mai rapide între litere respectiv cifre. Tabla de desenat servește drept ajutor pentru scrierea cuvintelor corespunzătoare sau a sarcinilor de calcul.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	5,10 m x 5,10 m
Zonă de cădere	8,10 m x 8,10 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	0,00 m
Suprafață	nicio cerință (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta	începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive





		Trimmy-Balancierstrecke MODUL KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT	 <small>ERBE MARKE VON PLAYPARC</small>
leicht		Balancieren Sie vorwärts über die aneinander gereihten Gleichgewichtstationen. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf . Benutzen Sie bei Trainingsbeginn die 2-3 Gleichgewichtstationen , die Ihnen am leichtesten fallen! Varianten: mit/ohne Handlauf, Einbeinbalancieren haben	
mittel		Balancieren Sie vorwärts über die aneinander gereihten Gleichgewichtstationen. Gehen Sie ab und zu einige Schritte rückwärts . Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf . Varianten: mit/ohne Handlauf, Einbeinbalancieren haben, Richtungswechsel!	
schwer		Balancieren Sie über die aneinander gereihten Gleichgewichtstationen, wechseln Sie immer wieder die Richtung vorwärts / rückwärts . Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf . Benutzen alle Gleichgewichtstationen und die Verbindungselemente, um von Station zu Station zu gelangen! Varianten: mit/ohne Handlauf, Einbeinbalancieren haben, häufiger Richtungswechsel.	
www.playparc.de			

Trebuie să se treacă peste diverse elemente de balans descrise pe un panou inscripționat. În funcție de alegerea elementelor și tehnicilor de balans, este promovată capacitatea de menținere a echilibrului din punct de vedere al științei sportive și a antrenamentului

① UNITATE PISTĂ BALANS "TRIMMY II"

LK12.O4.111

4433,52 € + TVA

DATE TEHNICE

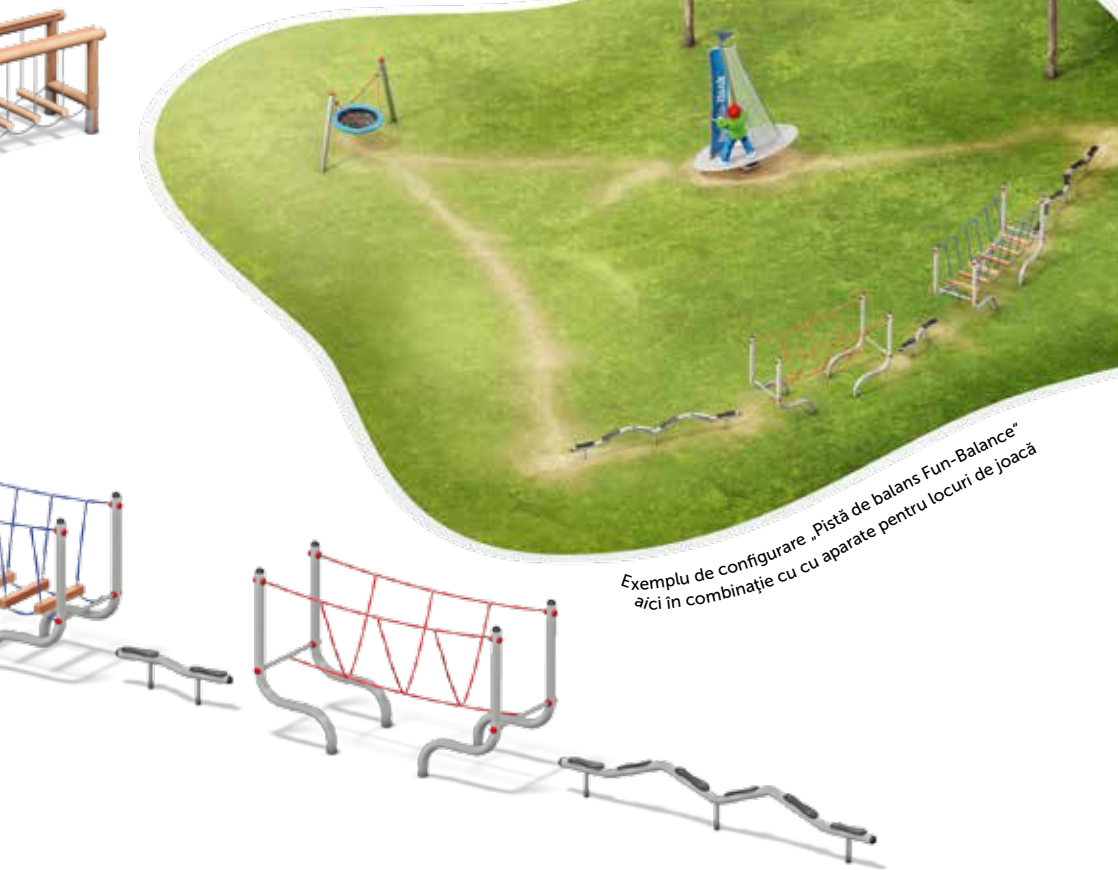
Dimensiuni aparat: lungime cca. 13 m (dimensiuni exacte în funcție de amplasare)

Zonă de cădere 1,50 m de jur împrejur

Suprafață nu este necesară protecția la cădere

Vârsta începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



Exemplu de configurare „Pistă de balans Fun-Balance” aici în combinație cu aparate pentru locuri de joacă

2 UNITATE PISTĂ BALANS „BERGHEIM“

LK12.04.120

6556,16 € + TVA

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: lungime cca. 13 m (dimensiuni exacte în funcție de amplasare)

Zonă de cădere 1,50 m de jur împrejur
Suprafață nu este necesară protecția la cădere
Vârstă începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive

3 UNITATE PISTĂ BALANS „FUN-BALANCE“

LK12.04.125

3574,48 € + TVA

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: lungime cca. 13 m (dimensiuni exacte în funcție de amplasare)

Zonă de cădere 1,50 m de jur împrejur
Suprafață nu este necesară protecția la cădere
Vârstă începând de la 4 ani

COORDONARE



1 UNITATE ARUNCARE LA ȚINTĂ

LK12.04.008 6229,60 € + TVA

LK12.04.108 2009,28 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului, a capacității de orientare și de reacție, și a preciziei de țintire și aruncare.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Mingile agățate de o construcție metalică trebuie aruncate de pe diverse suprafețe prin inele țintă, mingea aruncată trebuind apoi prinsă din nou. Un panou inscripționat descrie exercițiul de pe diversele suprafețe de aruncat. Este promovată precizia de țintire și de aruncare, precum și simțul echilibrului și capacitatea de reacție.

12.04.008 Aruncare la țintă triplu

3 instalații de aruncat de pe trei suprafețe diferite

DATE TEHNICE

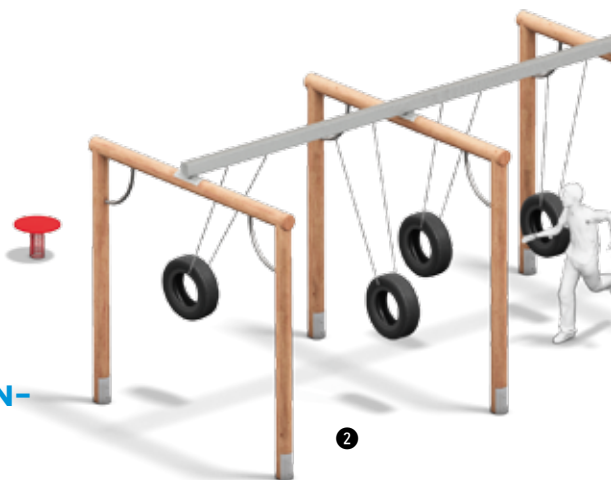
Dimensiuni aparat 3,50 m x 5,00 m
Zonă de cădere 5,95 m x 8,00 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cca. 0,35 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani

12.04.108 Aruncare la țintă simplu (fig. sus)

1 instalație de aruncat cu o placă pe arcuri, corespunde instalației din dreapta din ilustrația de sus.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 3,50 m x 0,50 m
Zonă de cădere 5,95 m x 3,50 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cca. 0,35 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani



2 UNITATE PISTĂ SLALOM

LK12.04.004

5120,96 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea capacității de anticipare și de reacție.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

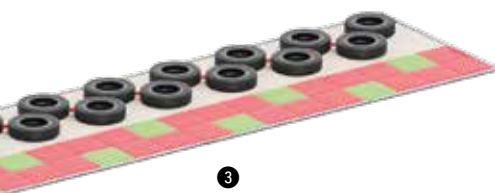
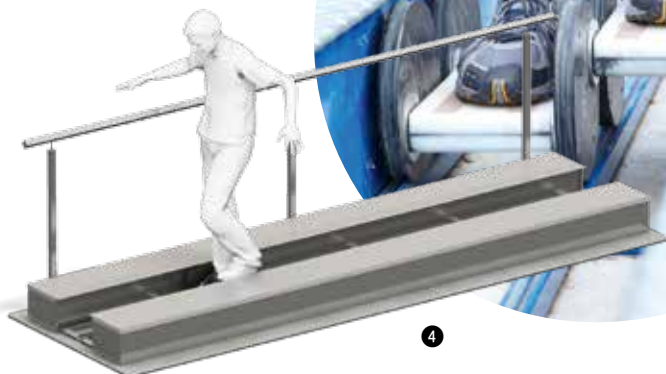
Pneurile agățate de lanțuri se balansează, trebuind apoi să se treacă printre ca peste o pistă cu obstacole în mișcare. Exercițiile sunt descrise pe un panou inscripționat, gradul lor de dificultate variind în funcție de viteza de deplasare, promovându-se capacitatea de anticipare și de reacție.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 9,00 m x 3,00 m
Zonă de cădere 12,00 m x 8,00 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cca. 1,70 m
Suprafață protecție la cădere necesară!
(cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive

COORDONARE



4

3

3 UNITATE FUGĂ PE PNEURI

LK12.04.006

2014,48 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea capacității de ritmare și a rapidității de frecvență a musculaturii picioarelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Pista cu pneuri și suprafețe de cădere în două culori paralele cu aceasta trebuie parcurse în fugă. Un panou inscripționat descrie diversele categorii de dificultate, prin schimbarea între ele a pistelor și prin modificarea vitezei de deplasare. Sunt promovate capacitatea de ritmare și de frecvență a musculaturii picioarelor.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 10,00 m x 2,50 m
Zonă de cădere 13,00 m x 5,50 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cca. 0,20 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani

4 UNITATE PISTĂ CU PEDALE

LK12.04.007

4911,92 € + TVA

LK12.04.107

2652 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului, a capacității de re poziționare și ritmare. Pista cu pedale este utilizat intensiv în medicina de recuperare și de prevenție!

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Trebuie trecut cu pedalele peste o anumită porțiune de pistă. Pe un panou inscripționat sunt descrise diversele dificultăți, în funcție de viteză și de schimbarea sensului de deplasare. Este promovat simțul echilibrului, capacitatea de re poziționare și cea de ritmare.

12.04.007 Pistă cu pedale, 8 m

Accesorii recomandate: 20.04.007 placă prefabricată din beton (8,00 x 1,00 x 0,18 m) – lăsați-ne să vă sfătuim!

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 8,00 m x 0,90 m
Zonă de cădere 11,00 m x 4,00 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cca. 0,25 m
Suprafață nicio cerință (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani

12.04.107 Pistă cu pedale, 4 m

Accesorii recomandate: 20.04.107 placă prefabricată din beton (4,00 x 1,00 x 0,14 m) – lăsați-ne să vă sfătuim!

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 4,00 m x 0,90 m
Zonă de cădere 7,00 m x 4,00 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cca. 0,25 m
Suprafață nicio cerință (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



COORDONARE

1 UNITATE CABLU FIERBINTE MINI

LK12.04.129 2277,60 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului și a coordonării ochi-mână.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

De pe o platforma fixată pe arcuri, trebuie să se conducă un inel din oțel de-a lungul unei bare curbate din inox, fără să se atingă această bară. Un panou inscripționat descrie diferitele dificultăți de balans. Sunt promovate simțul echilibrului și coordonarea ochi-mână.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: 2,15 m x 1,90 m
Zonă de cădere: 5,15 m x 4,90 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere: cca. 0,10 m
Suprafață: Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta: începând de la 4 ani

2 UNITATE CABLU FIERBINTE

LK12.04.029 4149,60 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului, a capacității de re poziționare și a coordonării ochi-mână.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Trebuie să se treacă peste o pistă de balans montată pe arcuri. În același timp (alternativ), trebuie să se conducă un inel de-a lungul unei balustrade din inox, fără să se atingă această balustradă.

Un panou inscripționat descrie diferitele dificultăți de balans. Sunt promovate simțul echilibrului, capacitatea de re poziționare și coordonarea ochi-mână.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 6,08 m x 1,00 m
Zonă de cădere 9,08 m x 3,27 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere 0,44 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani



3 UNITATE PLATFORMĂ INSTABILĂ

LK12.04.030 2069,60 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului și a capacității de reacție.

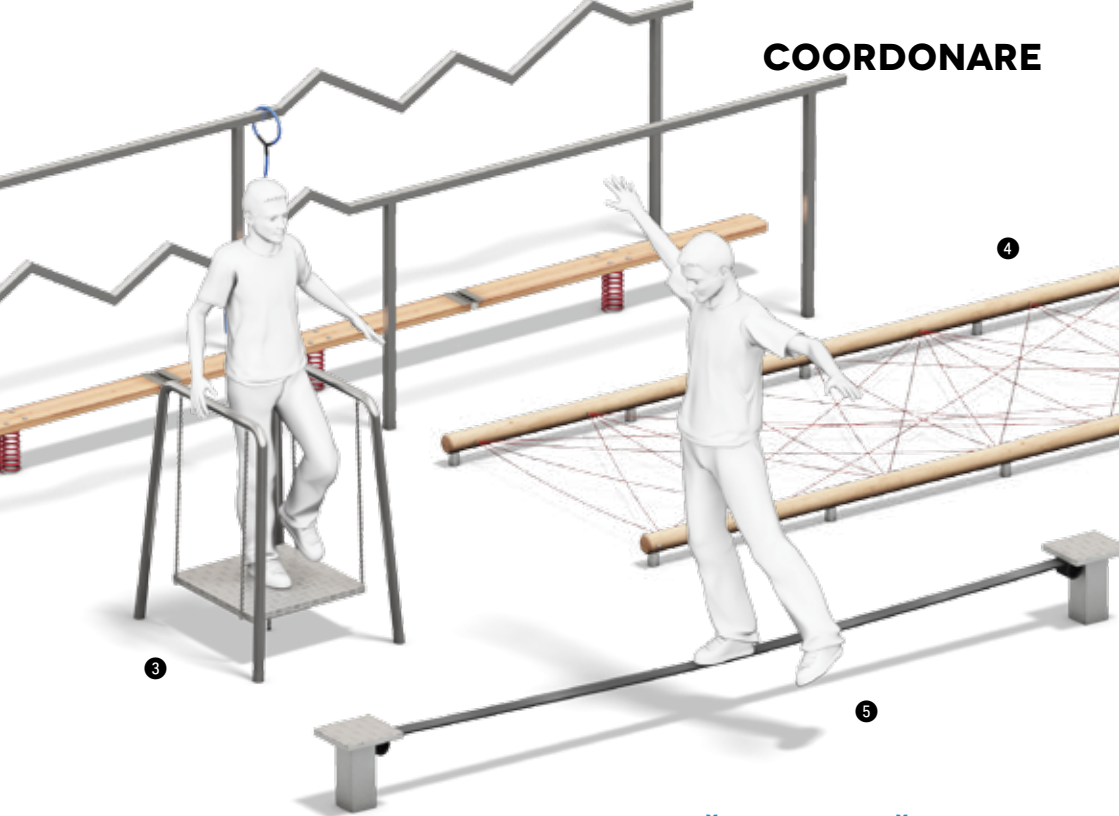
DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Trebuie să se atingă și să se păstreze o poziție de echilibru pe o platformă suspendată de lanțuri. Pe un panou inscripționat sunt descrise diferitele categorii de dificultate în menținerea echilibrului. Sunt astfel promovate simțul echilibrului și capacitatea de reacție.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 0,98 m x 0,98 m
Zonă de cădere 3,63 m x 3,63 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere 0,25 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



4 UNITATE PÂNZĂ DE PĂIAN-JEN

LK12.04.031

1539,20 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea capacității de orientare și a coordonării ochi / picior.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Trebuie să se treacă peste o pistă cu șnururi flexibile, întinse transversal, fără a se atinge șnururile cu picioarele. Un panou inscripționat descrie diferitele grade de dificultate, în funcție de viteza de alergare și alegerea rutei. Sunt promovate capacitatea de orientare și coordonarea ochi/ picior.

Recomandare:

Utilizare doar în zone supravegheate.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	6,00 m x 2,00 m
Zonă de cădere	9,00 m x 5,00 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	0,00 m
Suprafață	Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârstă	începând de la 4 ani

5 BANDĂ BUCLUCAȘ

LKO6.01.045

1786,72 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea simțului echilibrului, a capacității de orientare și de diferențiere.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Trebuie trecut peste o bandă din cauciuc cu inserție textilă, care se întinde sub greutatea utilizatorului. Trebuie, în primul rând, menținut echilibrul în poziție verticală, și, ca urmare, prin schimbarea direcției de deplasare, să se traverseze banda. Un panou inscripționat descrie diversele grade de dificultate, aparatul servind antrenării simțului echilibrului, capacității de orientare și de diferențiere.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă..

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	4,09 m x 0,21 m
Zonă de cădere	7,09 m x 3,21 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	0,40 m
Suprafață	Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârstă	începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive

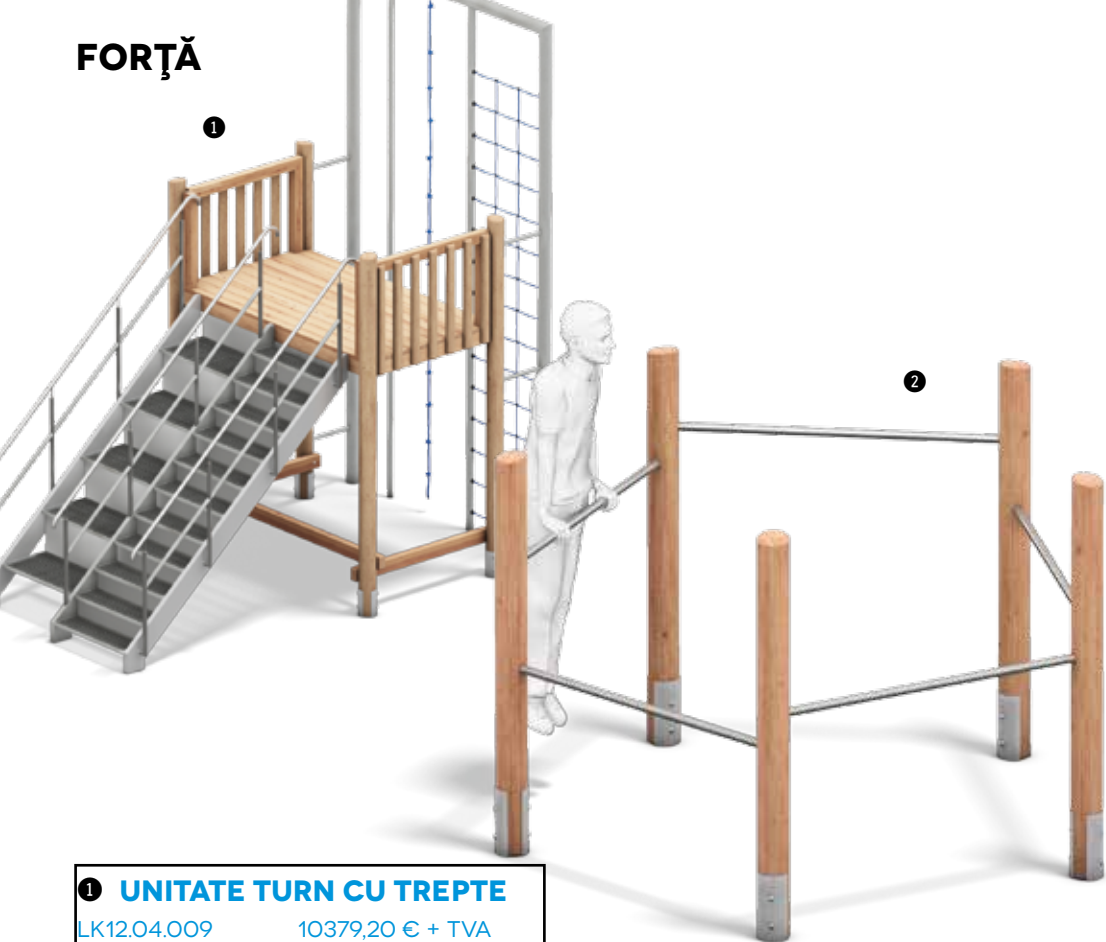




Forță ... pentru cotidian



FORȚĂ



1 UNITATE TURN CU TREPTE

LK12.04.009

10379,20 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii extensoare a șoldurilor și a musculaturii gambelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se urcă pe platformă de mai multe ori, pe treptele de diverse înălțimi, iar în final se coboară pe diverse aparate de cățărare. Un panou inscripționat prezintă exercițiile, care au diverse grade de dificultate în funcție de înălțimea treptelor și de viteza de mișcare. Sunt antrenate musculatura extensoare a șoldurilor și musculatura gambelor.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	4,74 m x 2,76 m
Zonă de cădere	9,20 m x 6,87 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	3,00 m
Suprafață	protecție la cădere necesară! (cf. DIN EN 1176/77)
Vârstă	începând de la 6 ani

2 UNITATE BARE SALT-SPRIJIN

LK12.04.011

1438,32 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii de susținere, a musculaturii brațelor și umerilor, și a forței de detentă a gambelor.

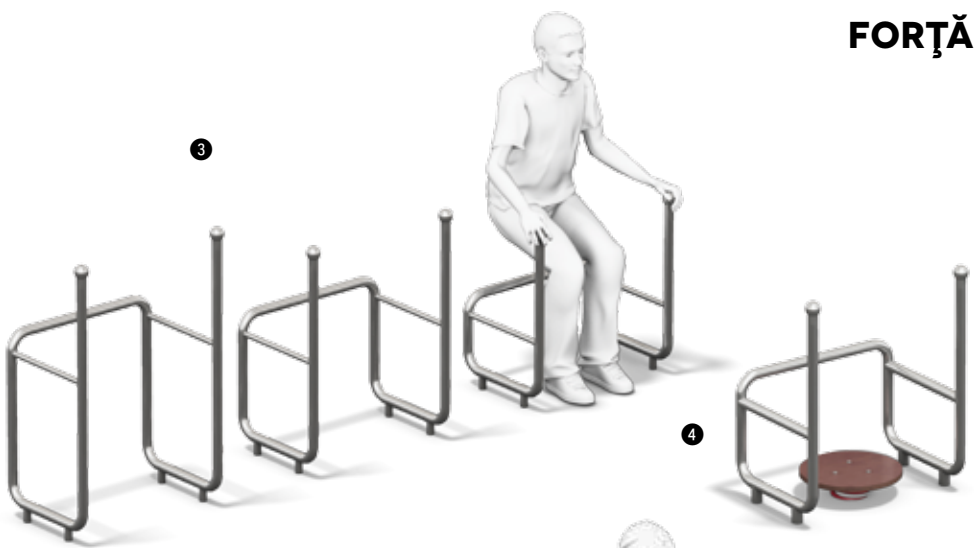
DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se sare, la bare transversale de diverse înălțimi, din poziție în picioare în poziție sprijinită în mâini. Un panou inscripționat prezintă exercițiile de diferite dificultăți în funcție de înălțimea barelor, și care antrenează întreaga musculatură de susținere și forța de detentă a gambelor.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	Ø 2,50 m (pentagonal)
Zonă de cădere	Ø 5,73 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	1,47 m (înălțimea de apucare)
Suprafață	Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârstă	începând de la 4 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



3 UNITATE GENUFLEXIUNI

LK12.04.027 3605,68 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii extensoare a șoldurilor și gambelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se fac genuflexiuni pe trei dispozitive din inox de înălțimi diferite. Un panou inscripționat descrie exercițiile, a căror dificultate diferă în funcție de înălțimea aparatului din inox și de numărul de repetări. Este antrenată musculatura extensoare a șoldurilor și a gambelor.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 3,25 m x 0,50 m (grup din 3 aparate)
 Zonă de cădere 6,25 m x 3,50 m (spațiu liber minim)
 Înălțime liberă cădere < 0,75 m
 Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
 Vârsta începând de la 4 ani

4 GENUFLEXIUNI PE PLACĂ INSTABILĂ

LK12.04.128 1675,44 € + TVA

Antrenarea musculaturii extensoare a șoldurilor și gambelor și a simțului echilibrului

Dimensiuni aparat 0,77 m x 0,53 m
 (placă instabilă ø 40 cm)
 Zonă de cădere ø 2,00 m (spațiu liber minim)



5 UNITATE RIDICĂRI LATERALE ALE TRUNCHIULUI

LK12.04.014 3692 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii laterale a trunchiului.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se ridică și se coboară partea superioară a corpului, din poziție întinsă pe laterală, cu picioarele fixate. Suporturile laterale facilitează menținerea poziției. Un panou inscripționat descrie exercițiile, diferite în funcție de poziția brațelor. Este antrenată musculatura laterală a trunchiului.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 2,49 m x 0,60 m
 Zonă de cădere 5,26 m x 3,60 m (spațiu liber minim)
 Înălțime liberă cădere 0,92 m
 Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
 Vârsta începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive

NOU 



1 UNITATE EXTENSII SPATE UNIVERSAL

LK12.04.044 3692 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea întregii musculaturi extensoare a spatelui.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se ridică sau se coboară corpul din poziție pe abdomen sau în picioare.

Din picioare: antrenare, convenabilă pentru seniori, a musculaturii extensoare a spatelui, capul și trunchiul nu sunt aplecate prea mult spre față.

Din poziție pe abdomen: Cu picioarele fixate, se ridică și se coboară trunchiul.

Un panou inscripționat descrie exercițiile diferite în funcție de diversele poziții ale brațelor. Este antrenată întreaga musculatură extensoare a spatelui.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	2,35 m x 0,76 m
Zonă de cădere	5,26 m x 3,60 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	0,60 m
Suprafață	Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta	începând de la 6 ani

2 UNITATE EXTENSII SPATE PLUS

LK12.04.028 2830,88 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenare convenabilă pentru seniori a musculaturii extensoare a spatelui, capul și trunchiul nu sunt aplecate prea mult spre față.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se ridică sau se coboară corpul din picioare. Un panou inscripționat descrie exercițiile diferite în funcție de diversele poziții ale brațelor. Este antrenată întreaga musculatură extensoare a spatelui..

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	2,02 x 0,76 m
Zonă de cădere	4,27 m x 3,58 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	0,40 m
Suprafață	Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta	începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



3 UNITATE ABDOMENE

LK12.04.013 2357,68 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii abdominale.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Din poziție pe spate, cu picioarele îndoite, se ridică și se coboară trunchiul.

Un panou inscripționat prezintă exercițiile care antrenează musculatura abdominală.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 2,01 m x 0,60 m
 Zonă de cădere 5,01 m x 3,60 m (spațiu liber minim)
 Înălțime cădere liberă 0,44 m
 Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
 Vârsta începând de la 6 ani

4 UNITATE COMBI ABDOMENE-RIDICĂRI PICIOARE

LK12.04.113 4483,44 € + TVA

FUNCȚIE + DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

A se vedea unitățile Abdomene și Ridicări Picioare.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 2,50 m x 0,60 m
 Zonă de cădere 5,04 m x 3,60 m (spațiu liber minim)
 Înălțime liberă cădere < 1,25 m
 Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
 Vârsta începând de la 6 ani

5 STATION BEINHEBER

LK12.04.025 2561,52 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii flexoare a șoldurilor și a abdomenului inferior.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Din poziție sprijinită pe antebrățe, se ridică picioarele sub trunchi printr-o mișcare de îndoire a coapselor. Un panou inscripționat descrie exercițiile, diferite în funcție de poziția de coborâre a gambelor și de unghiul de flexare a genunchilor, și care antrenează musculatura flexoare a coapselor și cea a abdomenului inferior.

DATE TEHNICE

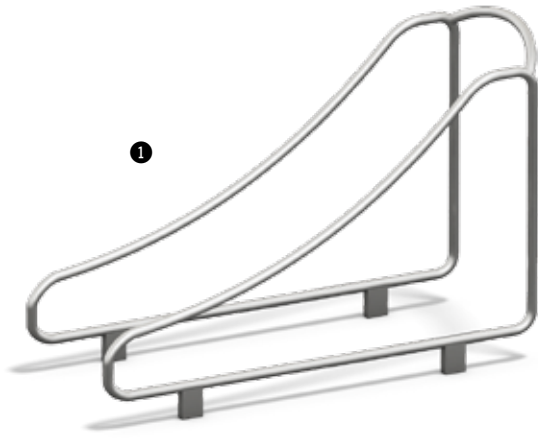
Dimensiuni aparat 0,67 m x 0,60 m
 Zonă de cădere 2,45 m x 2,61 m (spațiu liber minim)
 Înălțime liberă cădere 1,25 m
 Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
 Vârsta începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive





FORȚĂ



1 UNITATE FLOTĂRI

LK12.04.015

1128,4 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii extensoare a brațelor, a musculaturii umerilor și pieptului.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se fac flotări la două bare paralele, îndoite în jos. Un panou inscripționat descrie exercițiile a căror dificultate depinde de înălțimea de sprijin, și care antrenează musculatura extensoare a brațelor, musculatura umerilor și a pieptului..

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 1,50 m x 0,60 m
Zonă de cădere 4,50 m x 3,63 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cca. 1,10 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta Începând de la 6 ani

2 UNITATE TRACȚIUNI

LK12.04.016

1285,44 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii flexoare a brațelor, a musculaturii superioare și laterale a spatelui și pieptului.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se ridică și se coboară corpul prin mișcări de tracțiune efectuate la două bare paralele, îndoite în jos. Un panou inscripționat descrie exercițiile diferite în funcție de înălțimea de apucare, și care antrenează musculatura flexoare a brațelor, musculatura superioară și laterală a spatelui și pieptului.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 1,50 m x 0,60 m
Zonă de cădere 4,50 m x 3,63 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere cac. 1,45 m
Suprafață Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta Începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive





Aparatul TRIMMFIT® din cadrul grupului de produse 4FCIRCLE® este o completare optimă pentru toți utilizatorii sportivi ambițioși ai aparateelor de mișcare din spațiul public.

Este vorba despre un aparat combinat 4FCIRCLE® din modulul de forță. Cu el se pot antrena toate grupele de mușchi, cum ar fi umerii, trunchiul și membrele inferioare.

Aparatul TRIMMFIT® este fabricat doar din materiale de înaltă calitate. Aparatele sunt realizate din inox, și sunt complet montate pe o placă de beton acoperită cu o saltea de protecție la cădere. Astfel, montajul se realizează foarte rapid.



Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



ZONĂ DE ANTRENAMENT TRIMMFIT

LK12.06.000

8268 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea tuturor grupelor importante de mușchi ale corpului.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Un panou inscripționat descrie modul de utilizare al unității Trimmfit, la care se pot face exerciții de forță pentru toate grupele de mușchi ale corpului (cu sau fără rezistență suplimentară), conform normelor sportive de antrenament.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: 4,00 m x 1,00 m x 1,49 m (LxlxH)

Zonă de cădere: 7,00 m x 4,00 m (spațiu liber minim)

Înălțime liberă cădere: < 1,50 m

Suprafață: Gazon (cf. DIN EN 1176/77)

Vârsta: Începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive

FORȚĂ

1



1 UNITATE TRACȚIUNI PLUS

LK12.04.040

2554,24 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea mușchilor flexori ai brațelor, a musculaturii descrisă exercițiile care antrenează mușchii flexori ai brațelor, musculatura umerilor și cea lateral-superioară a spatelui, în condiții de antrenament sportiv efectiv.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se fac tracțiuni cu prize diferite. Un panou inscripționat descrie exercițiile care antrenează mușchii flexori ai brațelor, musculatura umerilor și cea lateral-superioară a spatelui, în condiții de antrenament sportiv efectiv.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	1,50 m x 0,72 m
Zonă de cădere	4,50 m x 3,65 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	1,95 m (înălțime priză)
Suprafață	protecție la cădere necesară! (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta	începând de la 9 ani



2

2 UNITATE ERGOMETRU TRUNCHI

LK12.04.032

4158,96 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea musculaturii brațelor și umerilor, în special a mușchilor rotatori ai umerilor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Se efectuează mișcări de rotație la 3 ergometre diferite, dispuse pe 3 nivele. Un panou inscripționat descrie exercițiile, diferite în funcție de rezistența reglabilă și de viteza de învârtire. Exercițiile antrenează musculatura brațelor și a umerilor.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat	Ø 1,40 m x 1,40 m
Zonă de cădere	Ø 4,40 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere	0,00 m
Suprafață	nicio cerință (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta	începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



3



Rezistență reglabilă
la pedalare



3 UNITATE ERGOMETRU PII-CIOARE

LK12.04.033

3269,76 € + TVA

FUNCȚIE

Antrenarea activității cardio-vasculare și a musculaturii picioarelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

În poziția de pornire, genunchii sunt ușor îndoiți, și nu ajung să fie niciodată complet întinși în urma pedalării. Un panou inscripționat descrie exercițiile, diferite în funcție de rezistența reglabilă la pedalare și de durata variabilă de utilizare. Sunt antrenate activitatea cardio-vasculară și musculatura picioarelor.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: 1,22 m x 0,61 m, 0,95 m înălțime
Zonă de cădere: ø 2,00 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere: 0,56 m
Suprafață: Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta: începând de la 6 ani

FORȚĂ



4

NOU

4 UNITATE MIȘCARE PICIOARE

LK12.04.043

1336,0 € + TVA

FUNCȚIE

Mobilizarea musculaturii gambelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Aparatul poate fi amplasat în fața oricărui tip de mobilier de șezut, și îl impulsionează pe utilizatorul care stă liniștit pe bancă, să învârtă de pedale să își mobilizeze membrele inferioare și să-și activeze musculatura gambelor. Aparatul este o ofertă de minimă mișcare.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă. Poate fi folosit cu diverse dispozitive de șezut. Livrare fără bancă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: 0,50 m x 0,50 m x 0,60 m înălțime
Zonă de cădere: niciuna
Suprafață: nu este necesară protecție la cădere
Vârsta: începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive





Mobilitate
... aduce avânt
nou în viața ta





1 UNITATE MERS PE VALURI

LK12.04.037 5148 € + TVA

FUNCȚIE

Mobilizarea zonei inferioare a spatelui, a zonei șoldurilor și bazinului. Promovarea capacității de menținere a echilibrului. Activarea musculaturii picioarelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Pedalele fixate pe role sunt puse în mișcare pe niște șine, prin forța proprie a corpului. Un panou inscripționat descrie exercițiile, diferite în funcție de ritm și de durată,

și care mobilizează întreaga zonă inferioară a spatelui, zona șoldurilor și a bazinului, și activează musculatura picioarelor.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: 2,06 m x 0,70 m
Zonă de cădere: 4,85 m x 3,39 m (spațiu liber minim)
Înălțime liberă cădere: 0,60 m
Suprafață: Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
Vârsta: Începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



2 UNITATE BALANS ȘOLDURI

LK12.04.038

5148 € + TVA

FUNCȚIE

Mobilizarea musculaturii inferioare a spatelui și laterale a trunchiului. Promovarea capacității de menținere a echilibrului. Activarea musculaturii picioarelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

O platformă fixată pe role pe șine este pusă într-o mișcare de balans prin mișcarea corpului. Un panou inscripționat descrie exercițiile, diferite în funcție de ritm și de durată, și care mobilizează musculatura laterală a trunchiului și și activează musculatura picioarelor.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: 2,06 m x 0,49 m
 Zonă de cădere: 4,85 m x 3,39 m (spațiu liber minim)
 Înălțime liberă cădere: 0,69 m
 Suprafață: Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
 Vârsta: începând de la 6 ani

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive



3 UNITATE PRESĂ PICIOARE

LK12.04.039

4876,56 € + TVA

FUNCȚIE

Mobilizarea articulației genunchiului. Activarea întregii musculaturii extensoare a picioarelor.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Un șezut fixat pe role este mișcat de-a lungul unor șine prin apăsarea picioarelor de o placă verticală. Poziția de șezut se reglează în funcție de înălțimea fiecăruia. Un panou inscripționat descrie exercițiile, diferite în funcție de ritm și de durată, și care mobilizează articulațiile genunchilor și activează întreaga musculatură extensoare a picioarelor.

Aparatul este livrat cu placa prefabricată din beton inclusă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat: 1,50 m x 0,58 m
 Zonă de cădere: 4,50 m x 3,58 m (spațiu liber minim)
 Înălțime liberă cădere: 0,40 m
 Suprafață: Gazon (cf. DIN EN 1176/77)
 Vârsta: începând de la 6 ani

MOBILITATE & REGENERARE

UNITATE EXTENSII

LK12.04.019

1758,64 € + TVA

FUNCȚIE

Extensiile mențin și cresc mobilitatea tuturor structurilor importante ale corpului.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Un panou inscripționat descrie diversele exerciții de extensie care se pot efectua.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 1,20 m x 0,80 m

Zonă de cădere 4,71 m x 4,50 m (spațiu liber minim)

Înălțime liberă cădere 1,98 m

Suprafață protecție la cădere necesară! (cf. DIN EN 1176/77)

Vârsta începând de la 4 ani



Mobilitate & regenerare

Extindeți spațiul liber pentru mișcare și luați o pauză din cotidian

UNITATE „SWING“

LK12.04.500

3796 € + TVA

FUNCȚIE

Plăcere, deconectare, și rupere din cotidian – cu hintă supra-înălțată pentru adulți.

DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

Oprți-vă timp de 5-10 minute și bucurați-vă pur și simplu de datul pe hintă.

DATE TEHNICE

Dimensiuni aparat 2,28 m x 4,54 m x 3,00 m (L x l x H)

Zonă de cădere 4,54 m x 8,72 m (spațiu liber minim)

Înălțime liberă cădere 1,62 m

Suprafață protecție la cădere necesară (cf. DIN EN 1176/77)

Vârsta începând de la 4 ani



Konstruktionsänderungen vorbehalten



Accesorii / panouri indicații

Componentă elementară a traseului

Un aspect esențial în realizarea și utilizarea conceptului științific sportiv sunt instrucțiunile clare, ușor de înțeles, ale exercițiilor cu gradele lor diferite de dificultate, cu ajutorul unor ilustrații inteligibile.

1



1 PANOU APARAT

LK12.04.021 291,20 € + TVA

Original 4FCIRCLE® (grafică A1)
incl. suport cadru galvanizat

Fiecare unitate 4FCIRCLE® are un panou individual de instrucțiuni, pe care este descris modul în care utilizatorul trebuie să folosească aparatele pentru un antrenament profesionist și în funcție de posibilitățile sale.

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări constructive

2



2 PANOU INTRODUCȚIV

LK12.04.022 494 € + TVA

Original 4FCIRCLE® (grafică A0)
iiincl. suport cadru galvanizat

La zona de intrare se află un panou detaliat, analog celor aferente fiecărui aparat, care îl ghidează pe utilizator pe traseu.

4Fcircle

Checkliste – Standortkriterien für den erfolgreichen Einsatz eines Bewegungsparcours im öffentlichen Raum:

Die Bewertung und Bezeichnung der unten genannten Fragen und Kriterien ist ausschließlich abhängig von weiteren Grundvoraussetzungen, die sich jeder Standort von Bewegungsparcours über mehrere Jahre...

- Wie soll es aussehen?
 - Barrierefreiheit? (Flur, Treppen, Rollstuhlfahrer)
 - Geräuschkennlinie (Lärm, Schwingung, Sportler...)
 - Speziell (spezifische Trainingsmöglichkeiten)
 - Kleine Menschen (jüngere oder ältere) sollen einbezogen werden. (Abwechslung)
- Wo soll es sein?
 - Wie weit ist es von der ausgewählten Standort bis jetzt von der Bevölkerung abgegrenzt?
 - Wann soll jemand um die Bewegung, oder soll das der Parcours ganz alleine machen?

Allgemeines:

Es soll ein Parcours geschaffen werden für:

- Alle Senioren
- Jüngere oder ältere ein- oder mehrsprachige Menschen
- Unterschiedliche Orientierungen (Familie, Sportler, Gruppen)
- Sportlich aktive Menschen
- Jugendliche / Kinder

Über ein bereits einen Bewegungsparcours in der Nähe? Ja Nein

Umfeld:

Günstige Lage

- Befindet eine natürliche Nähe zu Senioreneinrichtungen? Ja Nein
- Befindet natürliche Nähe zu einem öffentlichen Sportplatz? Ja Nein
- Befindet natürliche Nähe zu Orten für unterschiedliche Sportarten? Ja Nein
- Gibt es anerkannte Laufstrecken in der Umgebung? Ja Nein
- Ist es eine Straße in der Umgebung? Ja Nein

Ist ein Kindererholungsplatz in unmittelbarer Nähe? Ja Nein

Wann ja: Ist der Platz öffentlich abgegrenzt? Ja Nein

Welche Aktivitäten werden dort erlaubt? _____

Ist es ein Sportzentrum in unmittelbarer Umgebung? Ja Nein

Ist es ein öffentlicher Sportplatz in unmittelbarer Umgebung? Ja Nein

Ist es ein multifunktionales Sportzentrum in unmittelbarer Umgebung? Ja Nein

Ist es eine Freizeitanlage in der Umgebung? Ja Nein

Ist der Gelände für Mobil- und Komplettflächen geeignet? Mobil Komplett

LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU ALEGEREA AMPLASAMENTULUI

Unul din cei mai importanți factori pentru configurarea unui traseu de mișcare este alegerea corectă a amplasamentului traseului, și selecția aparatelor. În acest sens, echipa 4FCIRCLE® a elaborat o listă de verificare pentru alegerea amplasamentului, care poate fi folosită ca ajutor la fiecare proiect. Solicitați această listă, sau descărcați-o de pe pagina noastră de internet www.playparc.de la secțiunea Downloads „4FCIRCLE-Standort-Checkliste“ (PDF).

STUDII & CERCETARE

Aparatele și conceptele de mișcare 4FCIRCLE® sunt obiect de cercetare și știință încă de la nașterea lor. Se analizează, dacă fiecare aparat în parte este eficient din punct de vedere al științei sportive, sau dacă aceste concepte de mișcare au priză și la publicul senior. Ultimul studiu la un traseu de mișcare 4FCIRCLE®, a fost efectuat în anul 2011, la solicitarea Ministerului Social al Landului Hessen, de către diverse universități din Hessen. În cadrul acestui studiu, s-au analizat aspecte de configurare de ordin fiziologic-sportiv, psihologic-sportiv și de arhitectură peisagistică. A rezultat un ghid de realizare a unui traseu de mișcare. Acest ghid se regăsește și el pe pagina noastră de internet www.playparc.de



PARTENER RECOMANDAT DE DOSB

DOSB (Asociația Sportivă Olimpică Germană) consideră conceptul 4FCIRCLE® ca fiind bun. Ea consideră conceptul ca fiind atât de bun, încât aparatele 4FCIRCLE® sunt singurele aparate de mișcare pentru exterior, pe care asociația le recomandă.

EXPERIENȚE

După observarea unor trasee 4FCIRCLE® din Germania, Austria și Elveția, este interesant de remarcat cât de larg este utilizată această ofertă de mișcare:

- **Familiele** promovează interacțiunea dintre cei tineri și cei în vârstă, dincolo de orice conflict între generații.
- **Sportivi individuali** (alergători, cicliști, etc.)
- **Amatorii de plimbări** care trec din întâmplare prin zonă
- **C clasele de elevi** care își mută orele de sport în aer liber
- **Echipele asociațiilor** care absolvă unități țintite de antrenament
- **Seniorii** care își îmbunătățesc activ performanțele fizice
- **Copii** care sunt motivați ludic să facă mișcare
- **Aplicații terapeutice**, sprijin în terapie, cursuri de prevenție, ...
- **Turiștii** Ofertă complementară de ocupare a timpului liber în zonele turistice
- **În principiu, ORIGINE dorește să se miște în natură, pentru plăcere sau pentru sănătate.**

FRECVENTARE

Cea mai mare aglomerație este după-masa, în primele ore ale serii și, desigur, la sfârșit de săptămână. Înainte de masă și pe vreme rea, aparatele sunt folosite doar de sportivi activi, și de oameni care se plimbă ocazional.

DETALII TEHNICE

Prin alegerea unor materiale de înaltă calitate și a unei construcții solide a aparatelor este garantată o durabilitate și o siguranță maximă. Toate elementele din metal sunt din inox (cu suprafața sablată cu perle de sticlă), sau, în cazul elementelor puternic solicitate static, din oțel galvanizat. Toate elementele de îmbinare sunt continue, cu îmbinări prin formă și prevăzute cu șuruburi din inox. Suprafețele de așezare a trunchiului sunt realizate dintr-un plastic special conceput, rezistent la tăiere și greu inflamabil. Toate elementele din lemn folosite sunt construite din lemn autohton de rășinoase conform DIN 68800-3 tratat în mod ecologic, sau la cerere, din lemn de brad Douglas netratat. Toți stâlpii verticali sunt din lemn, și sunt echipați suplimentar cu saboți de sprijin din metal galvanizat.

SIGURANȚĂ

Aparatele traseului de fitness 4FCIRCLE® corespund din punct de vedere al tehnologiei, construcției și funcționalității, ultimelor prevederi ale DIN EN 1176 și ale DIN 79000. Producția este supusă permanent controalelor institutelor de verificare corespunzătoare.



LUCRARE DE DIPLOMĂ

Conceptul de fitness 4FCIRCLE®-este, și după dezvoltarea sa, obiect de cercetare al facultății de sport din cadrul Universității Tehnice din München și al altor facultăți. Între timp, există diverse lucrări de diplomă pe acest subiect, care dovedesc ameliorarea raportului de coordonare și de forță în cazul antrenamentului regulat pe aparatele 4FCIRCLE®. Solicitați-ne rezultatele cercetărilor, vi le punem cu plăcere la dispoziție.

FINANȚARE

În perioada caselor goale, modelele de finanțare sunt din ce în ce mai importante. Cu conceptul inovant de fitness 4FCIRCLE®, antreprenorii au reușit de câteva ori deja să convingă sponsori să co-finanțeze câte un traseu. Întrebați-i pe experții noștri.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Pe pagina noastră de internet www.playparc.de găsiți ultimele noutăți legate de 4FCIRCLE®, informații despre proiecte deja realizate (exemple de proiecte), referințe, opinii, și filme referitoare la folosirea aparatelor.



