



 **policrosalus**®

---

---

# Creatori di spazi pubblici



**Più che uno slogan, per TLF il concetto è al tempo stesso una filosofia e un processo che grazie alla grande esperienza maturata in questi anni, permette di conoscere, interpretare e condividere l'idea che gli spazi pubblici sono un privilegiato veicolo d'incontro, interazione e promozione del benessere delle persone.**

**TLF ha pensato, progettato e realizzato delle attrezzature fitness che sono riassunto e sintesi di questa visione**

**Policrosalus** è una serie di **stazioni fitness** per spazi aperti con **cartelli di guida** all'utilizzo, da installare **lungo percorsi brevi, medi e lunghi**. Queste stazioni sono progettate includendo **elementi di divertimento e fitness**, in modo da poter essere utilizzate da persone di ogni età, forza fisica e abilità.

I percorsi **Policrosalus** sono una buona opportunità per integrare nel proprio stile di vita il **movimento ed esercizio all'aperto** immersi nella natura, all'aria fresca e alla luce del

sole. **Policrosalus** è dunque un modo di **bilanciare lo stress** e di mantenersi in forma per affrontare le crescenti pressioni della vita in città.

**La serie Policrosalus è certificata secondo la normativa internazionale UNI EN 16630 che regola i requisiti di sicurezza per la fabbricazione, l'installazione, l'ispezione e la manutenzione.**



## BENEFICI ALLA SALUTE

- Sviluppa massa muscolare e forma aerobica
- Riduce il rischio di malattie cardiovascolari
- Incoraggia la socializzazione e la motivazione
- Migliora la salute mentale e fisica generale



## VANTAGGI DEGLI IMPIANTI

- Incoraggia un'ampia diversità di utenti
- Riunisce le comunità in un ambiente sano e positivo
- Ampliamento dell'offerta di servizi
- Recluta nuovi adepti



## MEGLIO ALL'APERTO

- Aumenta il piacere dell'esercizio fisico
- Aumenta la frequenza dell'esercizio
- Aumenta la durata dell'esercizio fisico
- Fornisce un'atmosfera meno intimidatoria



## VERSATILITÀ

- Parchi pubblici
- Hotel
- Fitness Club
- Centri per anziani
- Ovunque ci sia spazio e le persone desiderino uno stile di vita più sano!

# CREA UNA DESTINAZIONE PER IL FITNESS

Le nostre attrezzature sono state progettate dal **prof. Giovanni Notarnicola** (esperto in fisiologia e cinetica umana) per essere **utilizzate** anche da coloro che **non sono molto allenati o hanno problemi di salute** e che richiedono attenzione durante l'esercizio fisico. Gli **utenti ben allenati** continueranno a trarre beneficio dalle stazioni utilizzandole **regolarmente**.

## Disposizione

La **distanza** tra le stazioni di esercizio sarà determinata dalla **topografia, dalla vegetazione, e dallo spazio disponibile**.

Maggiori distanze permetteranno agli utenti di praticare maggiormente la corsa o la camminata veloce.

Gli **esercizi** da eseguire su ogni attrezzo sono **illustrati** e specificati dal relativo **cartello** posto nelle vicinanze.

## QR-Code

Ogni stazione fitness è integrata con un codice **QR-CODE**, il quale fornisce informazioni relative allo **svolgimento** dell'esercizio, **raccomandazioni, schede tecniche e numeri utili**.

## ALTRI SERVIZI DISPONIBILI

Per rendere il vostro parco fitness più confortevole, assicuratevi di aggiungere servizi alla vostra comunità. Tavoli da picnic, panchine, cestini, parcheggi per biciclette e fontane d'acqua sono alcuni dei pratici elementi che non devono mancare. Un'altra importante considerazione è l'aggiunta di opzioni di ombra funzionali.

**Consultateci per ulteriori informazioni su qualsiasi di questi prodotti.**

## PAVIMENTAZIONE

Assicuratevi che la pavimentazione del vostro parco sia conforme alle normative e soprattutto che sia accessibile per creare un luogo dove la comunità possa praticare esercizio fisico in sicurezza.

**Siamo in grado di fornirvi non solo l'attrezzatura fitness, ma di tutti i servizi di cui la vostra area possa necessitare per offrire un ottimo servizio alla vostra comunità.**

# IN FORMA PER IL SUCCESSO

**Policrosalus** è studiato per offrire un programma di allenamento fitness il più variegato e completo possibile.

**Dopo un attenta analisi dell'area i nostri tecnici saranno in grado di proporre la migliore soluzione per l'installazione delle nostre attrezzature.**



## **FITNESS AEROBICO**

L'esercizio aerobico coinvolge cuore, polmoni e vasi sanguigni, migliorando l'efficienza di ciascuno e aiutando a prevenire i problemi legati all'età.



## **FITNESS MUSCOLARE**

L'allenamento di forza o di resistenza aiuta ad aumentare la forza ossea e la forma muscolare. Mantiene e sviluppa i muscoli migliorando il metabolismo e il nostro umore.



## **FITNESS CORE**

Gli esercizi per il core aiutano ad allenare e rinforzare la colonna vertebrale consentendo di utilizzare i muscoli della parte superiore e inferiore del corpo in modo più efficace.



## **EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ**

Un allenamento per sviluppare un maggiore equilibrio, coordinazione, e migliorare la postura e le abilità atletiche.

**SONO DISPONIBILI 3 PERCORSI COMPLETI DA 16, 10 E 7 ATTREZZI.**

**Nelle pagine che seguono si descrivono i singoli attrezzi che compongono il Policrosalus. Ogni attrezzo è corredato dal suo cartello con gli esercizi da eseguire.**


## PLE0000 Riscaldamento


### Cartelli esplicativi PLE0100 - PLE0200



7 10 16



 225x10x102h

 501x300 m<sup>2</sup> 13,10

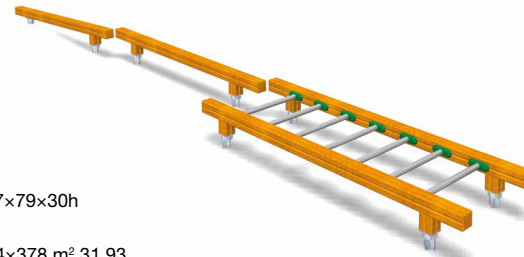
Un buon riscaldamento è il segreto per un allenamento che dia risultati soddisfacenti. Si abbinano corsa leggera e stretching come preparazione al percorso. Il cartello esplicativo guida gli utenti per la serie di esercizi di riscaldamento con la tempistica da rispettare in base al livello di preparazione fisica.


## PLE0001 Tris di attrezzi di equilibrio


### Cartello esplicativo PLE0101



7 10 16



 697x79x30h

 994x378 m<sup>2</sup> 31,93

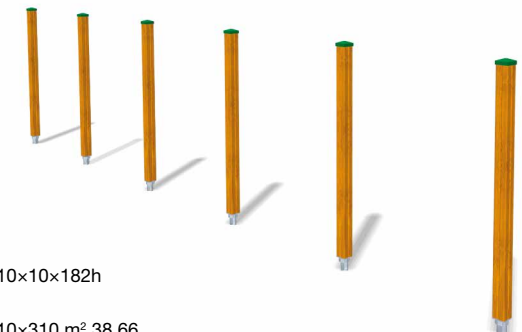
Con questo primo attrezzo si verifica la preparazione fisica per il resto del percorso. È un test importante che si basa sul senso dell'equilibrio. Se gli esercizi illustrati sul cartello vengono eseguiti senza grandi difficoltà e nel rispetto della tempistica prevista si ha una buona preparazione e si può quindi scegliere un livello più impegnativo.


## PLE0002 Sei ritzi per slalom


### Cartello esplicativo PLE0102



16



 1010x10x182h

 1310x310 m<sup>2</sup> 38,66

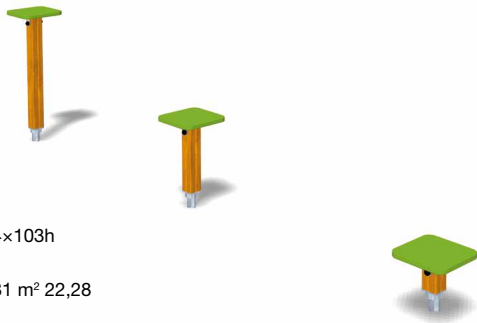
Con questo attrezzo si mette alla prova la propria capacità di lateralizzare gli spostamenti del corpo testando nuovamente il senso di equilibrio e lo stato effettivo di tutti i percettori in esso coinvolti.

## PLE0003 Stazione per lo stretching

### Cartello esplicativo PLE0103



16



434x34x103h

731x331 m<sup>2</sup> 22,28

Questo attrezzo, dedicato agli esercizi di stretching, è particolarmente importante se sono stati eseguiti gli esercizi gli slalom dell'attrezzo antecedente che ha messo a dura prova la muscolatura delle gambe. Utile anche per esercitare al muscolatura della parte posteriore del corpo.

## PLE0004 Stazione per salti

### Cartello esplicativo PLE0104



7 10 16



1024x24x99h

1324x324 m<sup>2</sup> 40,65

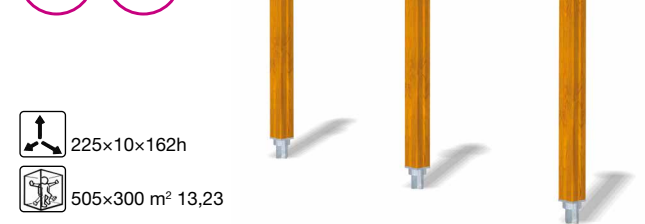
I funghetti formano un percorso di slalom e, al tempo stesso, vengono utilizzati per il salto della cavallina, in base al livello di preparazione fisica e al programma di esercizi. Sono stati progettati per sviluppare la coordinazione del corpo in volo e in atterraggio; questa diventa sempre più difficile se gli esercizi vengono ripetuti con ritmicità spazio-temporale.

## PLE0005 Stazione per la coordinazione e il potenziamento dei legamenti

### Cartello esplicativo PLE0105



16



225x10x162h

505x300 m<sup>2</sup> 13,23

Il posizionamento delle sbarre a due altezze differenti ne permette l'uso da parte di persone di statura diversa ed anche varie tipologie di esercizi. Con questo attrezzo si rafforzano le articolazioni del ginocchio e degli arti inferiori e si coordinano le percezioni sensoriali.

## PLE0006 Stazione per la coordinazione muscolare e l'equilibrio

### Cartello esplicativo PLE0106



7 10 16



257x90x112h

557x390 m<sup>2</sup> 19,83

Questa passerella rappresenta una sfida per la muscolatura e la coordinazione, mettendo in azione l'equilibrio selettivo del corpo in traslocazione su base mobile.

## PLE0007 Stazione per il potenziamento della muscolatura dorsale

### Cartello esplicativo PLE0107



7 10 16



225x10x252h

515x300 m<sup>2</sup> 13,5

Offre la possibilità di tenere in costante esercizio la muscolatura dorsale e addominale, e, al tempo stesso, di lasciare il corpo libero di oscillare liberamente nell'aria e rilassarsi.

## PLE0008 Stazione per gli esercizi con le caviglie e le gambe

### Cartello esplicativo PLE0108



16



270x110x212h

570x388 m<sup>2</sup> 20,19

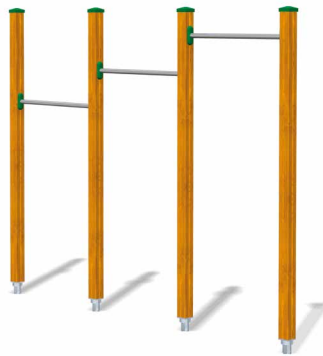

Un attrezzo ottimo per rafforzare la muscolatura e le articolazioni di caviglie, gambe e cosce. Utile per l'attivazione generale del corpo in salita e in discesa, aiuta ad acquisire il ritmo e la coordinazione nell'esecuzione dei movimenti.


## PLE0009 **Stazione per il potenziamento della muscolatura addominale e delle braccia**

### Cartello esplicativo PLE0109



16


 332x10x252h

 632x310 m<sup>2</sup> 20,19


Per lo stretching e il rilassamento della schiena, per il potenziamento della muscolatura addominale, delle braccia e delle spalle.


## PLE0010 **Stazione per il potenziamento della muscolatura addominale**

### Cartello esplicativo PLE0110



10 16


 423x258x167h

 723x557 m<sup>2</sup> 38,38

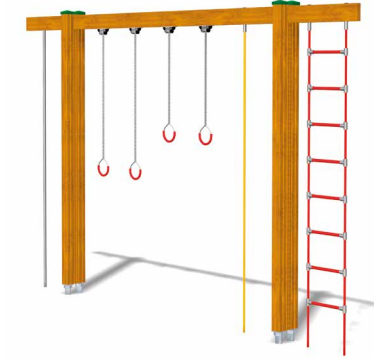

Un buon allenamento per potenziare e tonificare la muscolatura addominale ed estendere contemporaneamente quella dorsale.


## PLE0011 **Stazione per gli esercizi addominali, potenziamento delle cosce e la presa delle mani**

### Cartello esplicativo PLE0111



7 10 16


 460x25x295h

 768x354 m<sup>2</sup> 24,22

Per tonificare i muscoli addetti alla prensione della mano mentre sono in azione su vari materiali, per la coordinazione del corpo in acrobazia, per il potenziamento della muscolatura delle spalle, delle braccia, dell'addome e delle gambe.

## PLE0012 **Stazione per esercizi dorsali, con le cosce e per la muscolatura del torace**

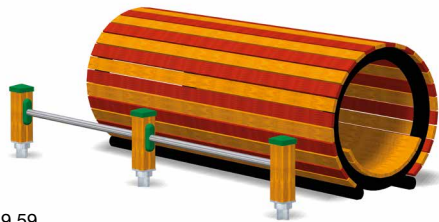
### Cartello esplicativo PLE0112



16



225x125x79h  
 525x424 m<sup>2</sup> 19,59



Potenziamento e stretching della muscolatura dorsale e degli arti inferiori che permette di tonificare addominali e muscolatura del torace, alternando le iperestensioni dorsali alle traslocazioni all'interno del tunnel.

## PLE0013 **Stazione per la coordinazione acrobatica**

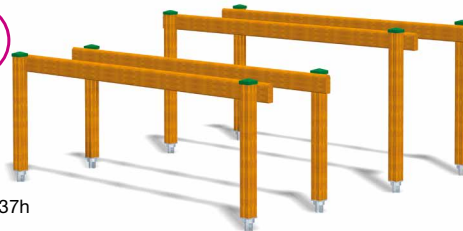
### Cartello esplicativo PLE0113



10 16



300x285x137h  
 600x565 m<sup>2</sup> 32



Coordinazione acrobatica e rafforzamento della muscolatura del busto e dell'articolazione dei polsi. Prevede un forte impegno degli arti superiori ed un buon controllo di tutti i muscoli del corpo.

## PLE0014 **Stazione per lo stretching ed il potenziamento della muscolatura superiore**

### Cartello esplicativo PLE0114



7 10 16



304x124x251h  
 600x417 m<sup>2</sup> 23,09



Per chi ama arrampicarsi ecco come esercitare le proprie abilità, sfruttando il senso di equilibrio e testando la capacità di prensione. Gli esercizi prevedono tempi precisi per attuare i riflessi paracadute in caso di distacco fortuito dall'attrezzo. Ottimo anche per stretching e potenziamento della muscolatura del busto.

## PLE0015 Stazione di decontrazione e raffreddamento

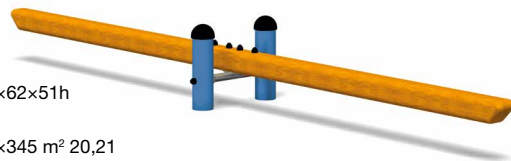
### Cartello esplicativo PLE0115



10 16



400x62x51h  
700x345 m<sup>2</sup> 20,21



Un attrezzo per rilassarsi e defaticare il corpo. L'attenzione è rivolta alla coordinazione e all'equilibrio. Utile per verificare se il livello al quale sono stati fatti gli esercizi precedenti sia stato troppo impegnativo e quindi compromettente per la stabilità del corpo.

## PLE0016 Stepper H 600

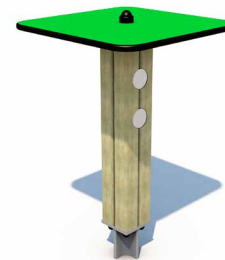
### Cartello esplicativo PLE0116



NOVITÀ



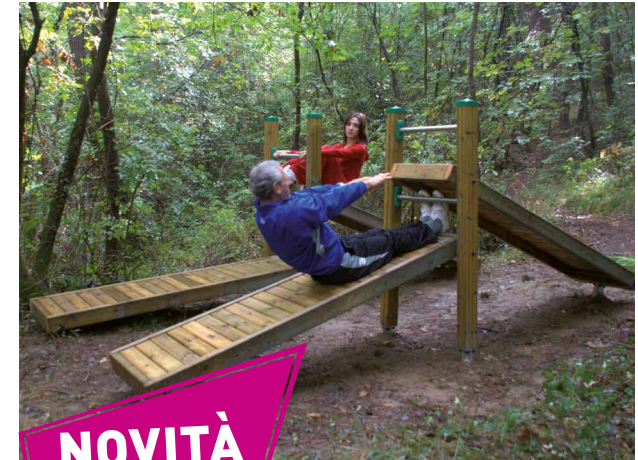
40x40x63h  
300x300 m<sup>2</sup> 7



Un attrezzo ottimo per rafforzare la muscolatura e le articolazioni di caviglie, gambe e cosce. Utile per l'attivazione generale del corpo grazie alla sua flessibilità: serve per gli step up nonché per l'allenamento della forza come flessioni. Utile anche per lo stretching.

## PLE0017 Stazione per il potenziamento della muscolatura addominale

### Cartello esplicativo PLE0117



NOVITÀ



225x79x103h  
523x379 m<sup>2</sup> 17

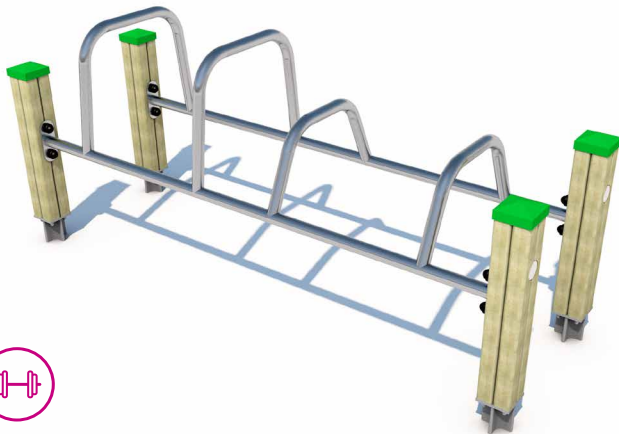



Un buon allenamento per potenziare e tonificare la muscolatura addominale ed estendere contemporaneamente quella dorsale.


## PLE0018 Stazione per il potenziamento della muscolatura delle braccia

Cartello esplicativo PLE0118

**NOVITÀ**



 189x60x82,5h

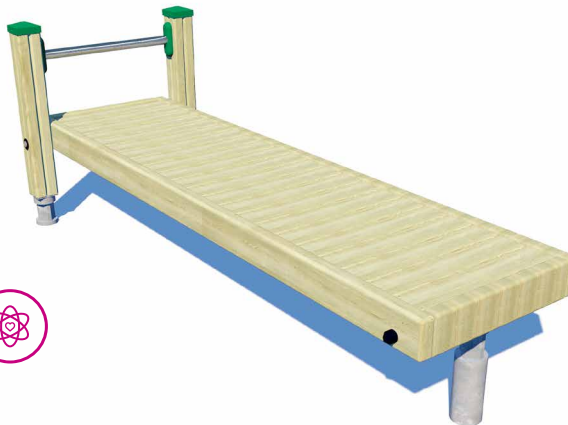
 489x360 m<sup>2</sup> 15,70


Un buon allenamento per potenziare e tonificare la forza delle braccia e rafforzare quella del busto.


## PLE0019 Stazione per il potenziamento della muscolatura inferiore

Cartello esplicativo PLE0119

**NOVITÀ**



 225x79x103h

 523x379 m<sup>2</sup> 17


Un buon allenamento per potenziare e tonificare la muscolatura addominale ed estendere contemporaneamente quella delle gambe e le cosce.


## PLE0020 Stazione per la coordinazione acrobatica

Cartello esplicativo PLE0120

**NOVITÀ**

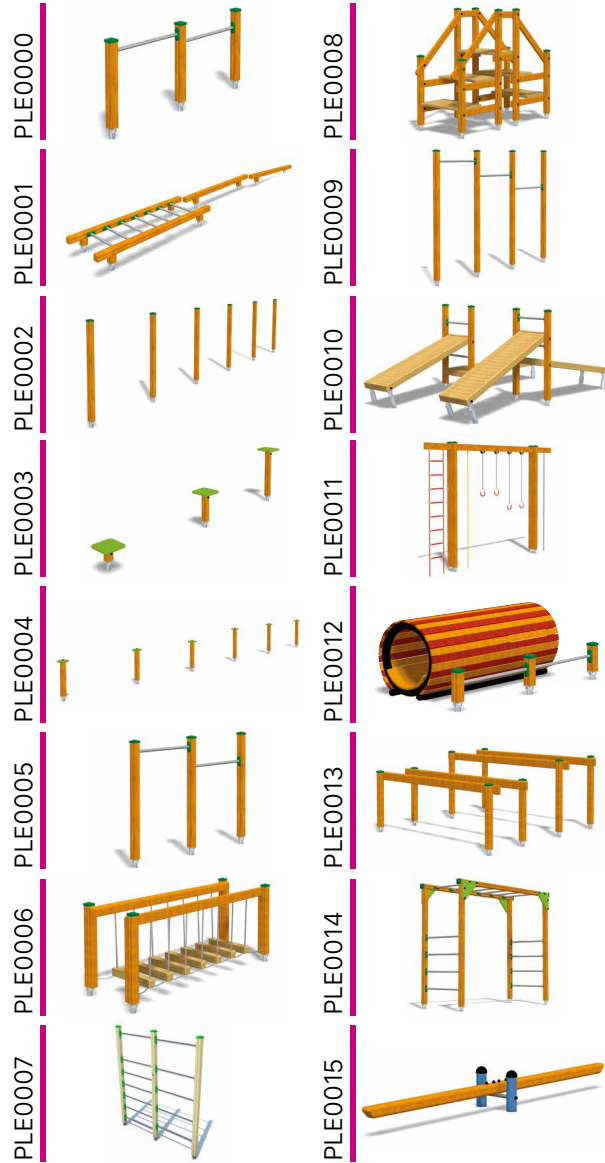


 300x106x137h

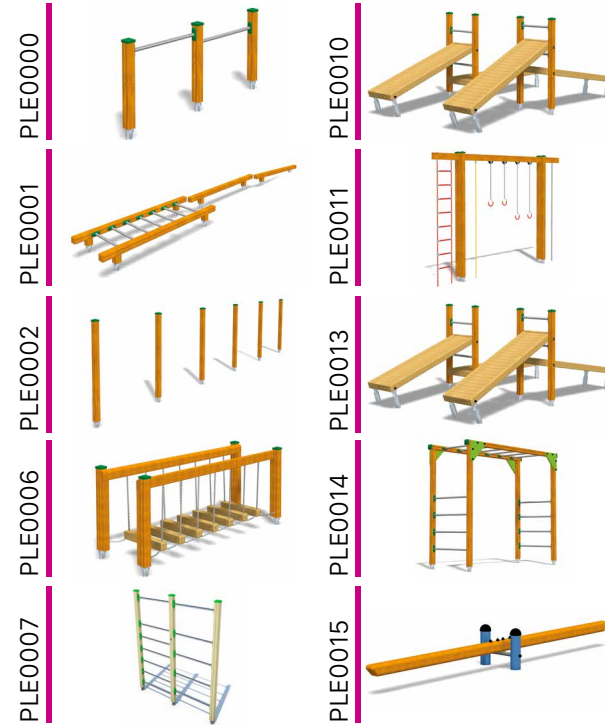
 600x382 m<sup>2</sup> 21

Coordinazione acrobatica e rafforzamento della muscolatura del busto e dell'articolazione dei polsi. Prevede un forte impegno degli arti superiori ed un buon controllo di tutti i muscoli del corpo.

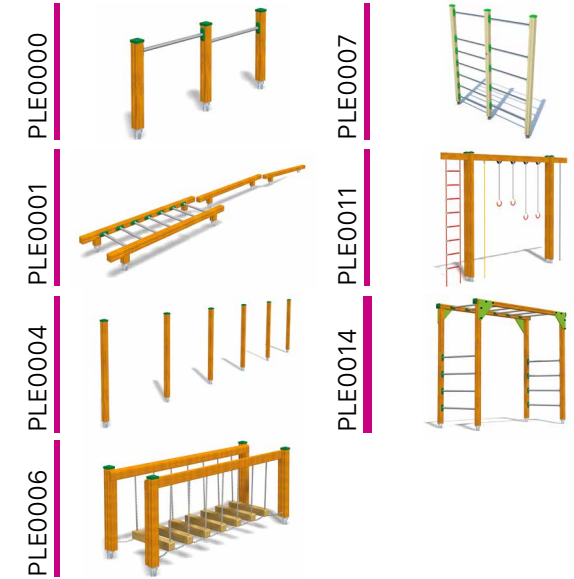
# PLC0001 Policrosalus 16



# PLC0002 Policrosalus 10



# PLC0003 Policrosalus 7



Disponibile anche con sbarre in legno



I pannelli esplicativi sono disponibili nelle seguenti lingue: Italiano, Inglese, Spagnolo, Tedesco, Portoghese, Francese, Sloveno



Dal 1984 il marchio **TLF**® si è impegnato a migliorare la vita dei cittadini, favorendo e creando spazi che integrino nel proprio stile di vita il movimento e l'esercizio all'aperto in armonia con l'ambiente.

In **TLF**® progettiamo e produciamo attrezzature fitness che promuovono uno stile di vita sano ed equilibrato, la socializzazione e l'inclusività.



**TLF s.r.l.**

Via del Molino, 42 - Corsalone  
52010 Chiusi della Verna (AR)

T. 0575 531 400

info@tlf.it

www.tlf.it



**ISO 9001:2015**

Sistema di gestione della qualità dei processi aziendali.



**ISO 14001:2015**

Sistema di gestione finalizzato a ridurre al minimo l'impatto negativo dell'attività aziendale sull'ambiente.



Il Forest Stewardship Council (**FSC**) è un'organizzazione globale senza fini di lucro dedicata alla promozione della gestione responsabile delle foreste del mondo. Richiedi i nostri prodotti certificati FSC®.



ID 1111293566

**TÜV RHEINLAND**

Certificazione della rispondenza dei prodotti a norma **UNI EN 1176 e 16630:2015**



**CAM**

Certificato che individua prodotti che rispondono ai Criteri Ambientali Minimi.



**RATING DI LEGALITÀ**

Strumento volto alla promozione e all'introduzione di principi di comportamento etico in ambito aziendale



Certificato che garantisce i requisiti tecnici, economici e professionali per l'esecuzione di lavori pubblici in conformità alle normative vigenti.

*TLF adotta le migliori tecniche di lavorazione e moderni processi produttivi per il trattamento del legno; nonostante ciò, essendo il legno stesso un materiale naturale igroscopico che risente delle variazioni delle condizioni ambientali, in casi del tutto particolari e limitati potrebbero talvolta verificarsi dei movimenti di ritiro e rigonfiamento nonché dei fenomeni fisiologici di fessurazione che comunque non ne compromettono l'integrità strutturale e la qualità.*

*Le caratteristiche tecniche, descrizioni, colori e altro sono da ritenersi puramente indicative. Le dimensioni dell'attrezzatura in questo catalogo sono soggette a variazioni di  $\pm 5\%$  rispetto a quelle indicate.*

*TLF si riserva il diritto di modificare ogni prodotto laddove sia necessario per migliorarne la qualità sia dal punto di vista delle dimensioni che della struttura.*