



 **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 m² 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 m² 31,93

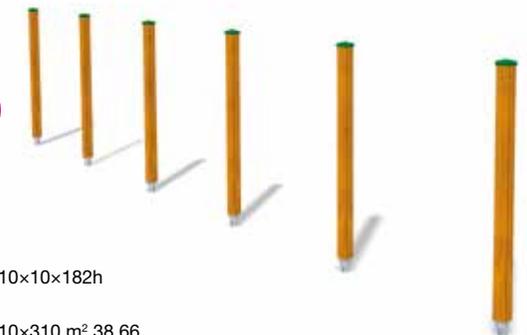
Con questo primo attrezzo si verifica la preparazione fisica per il resto del percorso. È un test importante che si basa sul senso dell'equilibrio. Se gli esercizi illustrati sul cartello vengono eseguiti senza grandi difficoltà e nel rispetto della tempistica prevista si ha una buona preparazione e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

PLE0002 Sei ritmi per slalom

Cartello esplicativo PLE0102



16



 1010x10x182h

 1310x310 m² 38,66

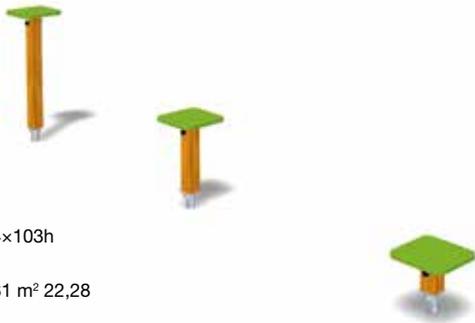
Con questo attrezzo si mette alla prova la propria capacità di lateralizzare gli spostamenti del corpo testando nuovamente il senso di equilibrio e lo stato effettivo di tutti i percettori in esso coinvolti.

PLE0003 Stazione per lo stretching

Cartello esplicativo PLE0103



16



434x34x103h

731x331 m² 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 m² 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 m² 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 m² 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 m² 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 m² 20,19

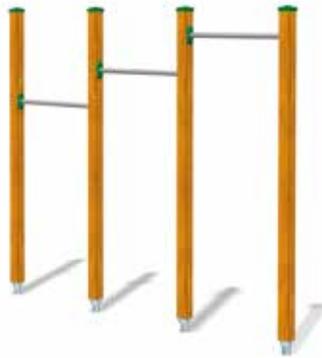
Un attrezzo ottimo per rafforzare la muscolatura e le articolazioni di caviglie, gambe e cosce. Utile per l'attivazione generale del corpo in salita e in discesa, aiuta ad acquisire il ritmo e la coordinazione nell'esecuzione dei movimenti.

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

Cartello esplicativo PLE0109



16


 332x10x252h

 632x310 m² 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 m² 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 m² 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 m² 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

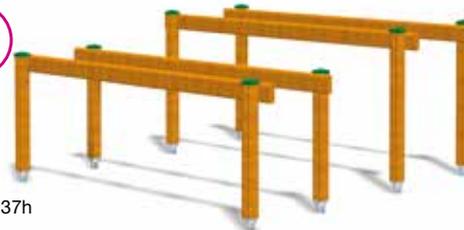


10 16



 300x285x137h

 600x565 m² 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 m² 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

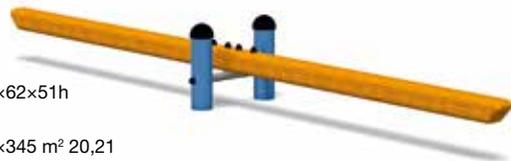
Cartello esplicativo PLE0115



10 16



400x62x51h
700x345 m² 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 m² 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 m² 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 m² 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 m² 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

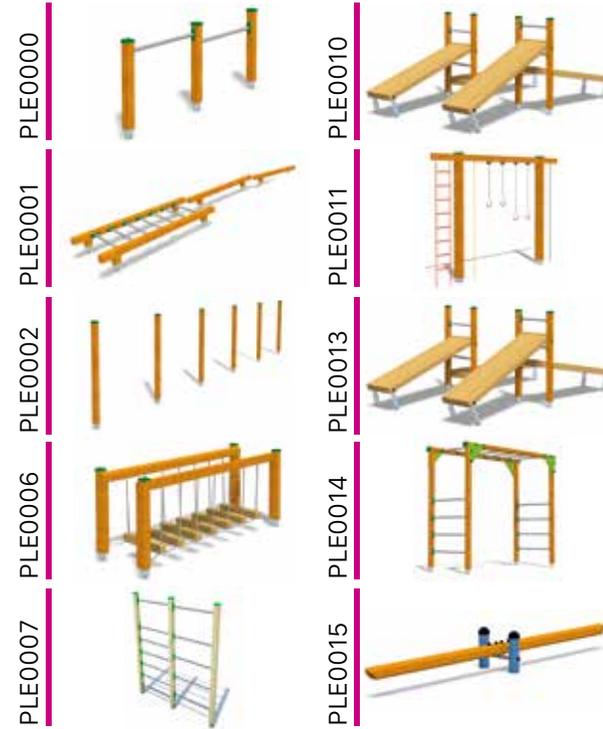
 600x382 m² 21

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



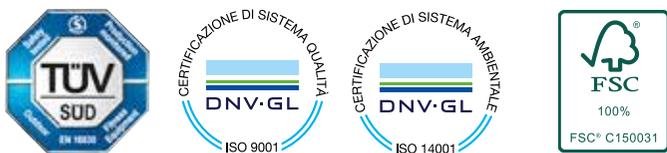
I pannelli esplicativi sono disponibili nelle seguenti lingue: Italiano, Inglese, Spagnolo, Tedesco, Portoghese, Francese, Sloveno





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® è certificata ISO9001 e ISO14001 per offrire la garanzia di conformità ai regolamenti ambientali e di qualità. Tutte le attrezzature **TLF**® vengono progettate nel rispetto della normativa di sicurezza europea EN 16630 e certificate dall'istituto TÜV. **TLF**® è in possesso delle certificazioni FSC®, a dimostrare il nostro impegno nel rispetto della natura.

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.



TLF s.r.l.

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

T. 0575 531 400

info@tlf.it

www.tlf.it