



ipaplay®

[www.ipaplay.it](http://www.ipaplay.it)

Attrezzi  
Fitness per esterni



rendi il tuo parco diverso  
dai soliti con una palestra all'aperto!

*innovazione e benessere  
all'aria aperta*

## DURATURI NEL TEMPO



Risparmia tempo e denaro acquistando prodotti di qualità a manutenzione zero. L'utilizzo di speciali vernici anticorrosive rendono i nostri attrezzi resistenti alla ruggine e alla salsedine.

## CONSULENZA - PROGETTO



Realizza insieme a noi il percorso più adatto al tuo spazio. I nostri consulenti sono a disposizione per meglio progettare il percorso fitness in virtù dell'area dedicata e dell'utenza prevista. Non esitare a chiamarci per vedere su carta come può essere bello e funzionale il tuo parco fitness.

## QUALITÀ CERTIFICATA



I nostri attrezzi fitness per esterno sono sicuri e a norma. La sicurezza è certificata dai migliori laboratori.



## Attrezzi fitness per esterno

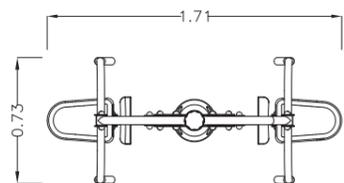
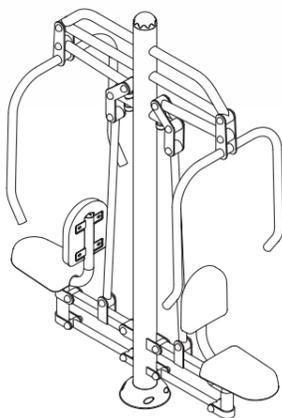
07	X72001	SIT PUSHER
09	X72002	DOUBLE SHOULDERS REPAIR
11	X72003	TRIPLE CHINE-UP
13	X72004	DOUBLE TURNING WHEEL
15	X72005	TAICHI
17	X72006	DOUBLE LEG
19	X72007	ELLIPTICAL TRAINER
21	X72008	SINGLE SKY RUNNER
23	X72009	LEG STRETCHING
25	X72010	DOUBLE WALK MACHINE
27	X72011	SINGLE BICYCLE
29	X72012	PENDULUM SWING BOARD
31	X72013	DOUBLE SWING
33	X72014	TRIPLE BODY TWISTER
35	X72015	TRIPLE HORIZONTAL
37	X72016	WOODEN RIBS
39	X72017	PARALLERS BARS
41	X72018	CHALLENGE BARS
43	X72019	DOUBLE WAIST&BACK MASSOR
45	X72020	DOUBLE SIT-UP BENCH
47	X72021	WAIST&BACK STRETCHER

## Percorsi fitness per esterno

49	X72030	SLIM - Percorso Fitness 5 Attrezzi
51	X72035	POWER - Percorso Fitness 8 Attrezzi
53	X72040	PERFORMANCE - Percorso Fitness 13 Attrezzi
55	X72045	FULL - Percorso Fitness 21 Attrezzi



Vuoi saperne di più?  
Scansiona con il tuo  
smartphone il nostro  
codice QR



## X72001 ATTREZZO SIT PUSHER

E' l'attività ideale per allenare la parte superiore del corpo, usando il proprio peso come resistenza per rinforzare i muscoli delle braccia e del petto.

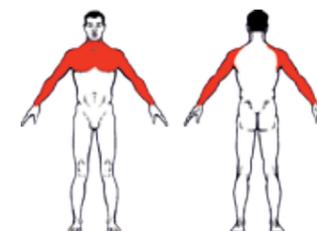
### BENEFICI

- Sviluppa la forza e il tono muscolare delle braccia e del petto, usando il peso del proprio corpo come resistenza.
- Capacità di focalizzare lo sviluppo di specifici gruppi muscolari secondo le posizioni delle mani.
- Capacità di aumentare lo sviluppo del tronco sollevando le dita dei piedi o i piedi durante lo sforzo

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Sedersi con la schiena dritta sul sedile guardando dalla parte opposta dell'attrezzo, mettere i piedi fermamente a terra e afferrare le impugnature.
- Iniziare con le braccia piegate a un angolo di 90°, le mani sul petto e i gomiti vicino al corpo.
- Spingere e allontanare le mani dal petto, distendendo quasi completamente le braccia (sollevando il corpo dal sedile), fare una pausa e riportare le impugnature al petto con un movimento sciolto e regolare (sollevare le dita dei piedi se si vuole far lavorare il tronco durante lo sforzo).
- Adottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ricordarsi di inspirare in fase di estensione ed espirare in fase di ritorno alla posizione di partenza con ritmo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

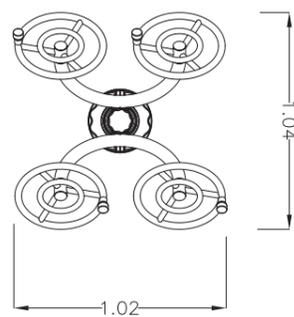
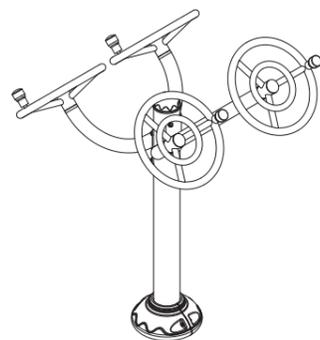
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.171x73x226h.ca.
Area allenamento:	9,89 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2



## X72002 DOUBLE SHOULDERS REPAIR

E' l'attività ideale per lo stretching e il riscaldamento dei muscoli delle braccia, per prepararli ai diversi esercizi.

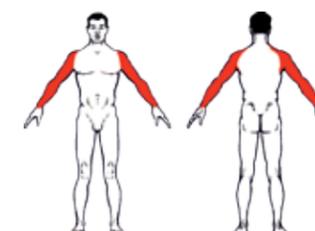
### BENEFICI

- Sviluppa la flessibilità del braccio ottenendo un incremento delle possibilità di movimento.
- Capacità di fare stretching e riscaldare le braccia prima e dopo l'allenamento.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Svolgere quest'attività per lo stretching e il riscaldamento prima di ogni esercizio.
- Collocarsi di fronte all'attrezzo tenendo i piedi fermamente a terra.
- Iniziare con i piedi distanti l'un l'altro quanto la larghezza delle spalle. Stendere le braccia verso l'alto ed afferrare le impugnature, una per mano.
- Ruotare entrambi gli spinner in diverse direzioni, alternare la velocità per sciogliere tutti i muscoli delle braccia.
- Prolungare il tempo dell'allenamento seguendo un ritmo regolare per ottenere un esercizio tonificante.
- Adottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ricordarsi di respirare in modo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.104x102x149h.ca.
Area allenamento:	6,76 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2

**X72003** TRIPLE CHINE-UP

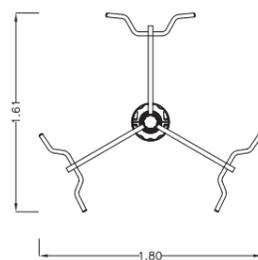
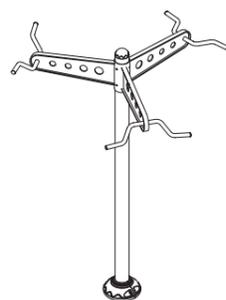
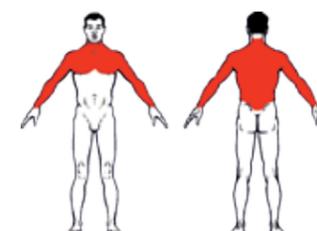
E' l'attività ideale per sviluppare la forza nelle braccia, spalle, petto e schiena.

 **BENEFICI**

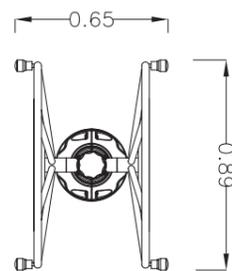
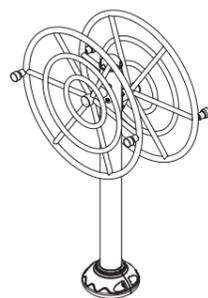
- Sviluppa la forza nelle braccia, spalle, petto e schiena, usando il peso del proprio corpo come resistenza.
- Capacità di tonificare e sviluppare i muscoli della parte superiore del corpo.

 **ISTRUZIONI DI UTILIZZO**

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocarsi di fronte all'attrezzo, stendere le braccia verso l'alto e afferrare le impugnature.
- Afferrare le impugnature con entrambi le mani e sollevare tutto il corpo da terra fino a far arrivare il mento all'altezza dell'impugnatura, successivamente riscendere senza toccare terra con i piedi (per stabilizzare il corpo alzare i piedi e piegare le ginocchia ad un angolo di 90° e mantenere le caviglie unite o incrociate) e ripetere.
- SAdottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Sollevare e abbassare il corpo con ritmo regolare e costante.
- Cambiare impugnatura da esterna a interna, da presa inversa (più o meno la larghezza delle spalle) a presa larga per far lavorare diversi gruppi muscolari.
- Ricordarsi di inspirare in fase di salita ed espirare in fase di discesa con ritmo regolare e costante.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

**MUSCOLATURA INTERESSATA**+12  
ANNIzero  
MANUTENZIONEQ  
QUALITÀ  
CERTIFICATAUV  
RESISTENTE  
AL SOLEAC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE**DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO**

Ingombro attrezzo:	cm.180x161x236h.ca.
Area allenamento:	9,23 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷3



## X72004 DOUBLE TURNING WHEEL

E' l'attività ideale per lo stretching e il riscaldamento della cuffia dei rotatori e dei muscoli della spalla, per preparare le braccia ai diversi esercizi.

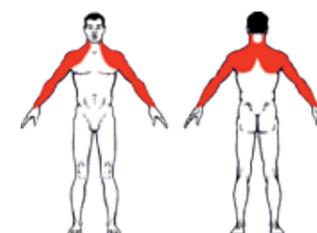
### BENEFICI

- Sviluppa la flessibilità della cuffia dei rotatori e delle spalle.
- Capacità di riscaldare e allungare le spalle prima e dopo l'allenamento.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Svolgere quest'attività per lo stretching e il riscaldamento prima di ogni esercizio.
- Mettersi in piedi di fronte l'attrezzo, tenendo i piedi fermi a terra distanti l'un l'altro quanto la larghezza delle spalle. Stendere un braccio alla volta verso l'alto e afferrare l'impugnatura.
- Adottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ruotare il braccio con ritmo sciolto e regolare in senso orario e antiorario. Cambiare braccio e ripetere.
- Ricordarsi di respirare in modo regolare.
- Ricordarsi di inspirare in fase di estensione ed espirare in fase di ritorno alla posizione di partenza con ritmo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

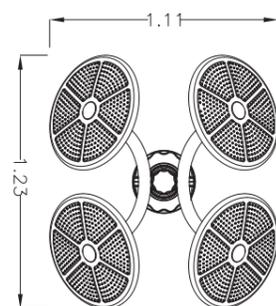
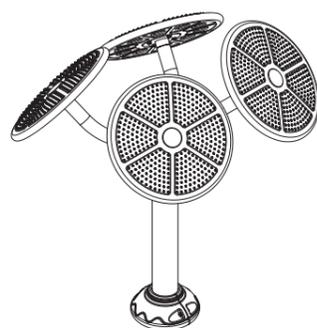
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.88x65x173h.ca.
Area allenamento:	5,75 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2



E' l'attività ideale per migliorare l'agilità del corpo e per lo stretching ed il riscaldamento dei muscoli delle braccia.

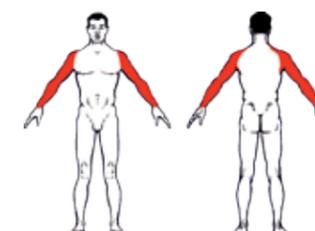
#### BENEFICI

- Sviluppa la flessibilità del braccio ottenendo un incremento delle possibilità di movimento.
- Massaggia i punti vitali del palmo della mano.

#### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Svolgere quest'attività per lo stretching e il riscaldamento prima di ogni esercizio.
- Mettersi in piedi davanti ai due dischi, tenere le gambe separate e leggermente piegate.
- Stendere le dita e afferrare il bordo del disco con i palmi rivolti verso il basso.
- Ruotare i dischi verso destra e verso sinistra con entrambe le braccia.
- Prolungare il tempo dell'allenamento seguendo un ritmo regolare per ottenere un esercizio tonificante.
- Adottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ricordarsi di respirare in modo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

#### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

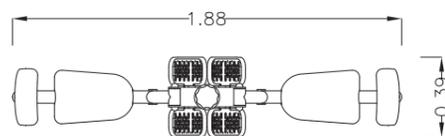
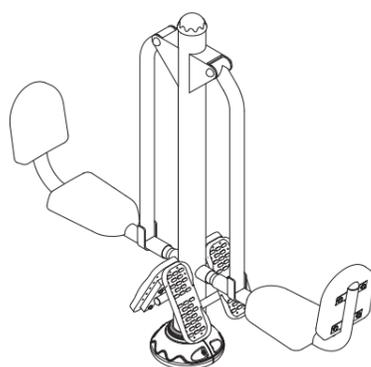
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



#### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.111x123x151h.ca.
Area allenamento:	7,56 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2



E' l'attività ideale per allenare la parte inferiore del corpo, usando il proprio peso come resistenza per rinforzare tutti i gruppi muscolari delle gambe.

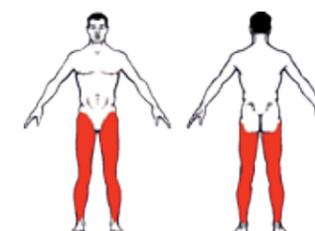
#### BENEFICI

- Sviluppa la forza e il tono muscolare delle gambe, usando il peso del proprio corpo come resistenza.
- Capacità di focalizzare lo sviluppo di specifici gruppi muscolari delle gambe secondo l'angolo della gamba e l'estensione/posizione del piede.

#### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Sedersi con la schiena dritta sul sedile guardando il centro dell'attrezzo, mettere i piedi sui cuscinetti e afferrare le impugnature poste accanto al sedile, vicino le cosce.
- Iniziare con i piedi piatti sugli appositi cuscinetti, le ginocchia piegate e il sedile in posizione di partenza.
- Spingere sui talloni e allontanare tutto il corpo dall'attrezzo con movimento sciolto e regolare, distendendo quasi completamente le gambe; fare una pausa e riportare il sedile alla posizione di partenza (si possono far lavorare diversi gruppi muscolari girando le dita dei piedi leggermente verso l'interno o l'esterno o stando in punta di piedi durante lo sforzo).
- Adottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ricordarsi di inspirare in fase di estensione ed espirare in fase di ritorno alla posizione di partenza con ritmo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

#### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

#### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.188x39x166h.ca.
Area allenamento:	8,80 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2

# X72007 ELLIPTICAL TRAINER

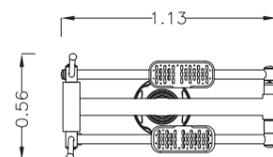
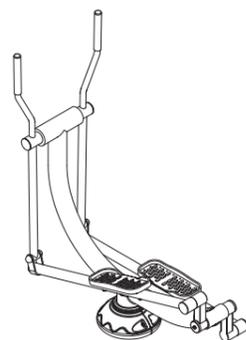
E' l'attività ideale per combinare un allenamento sia cardiovascolare sia per tutto il corpo.

## BENEFICI

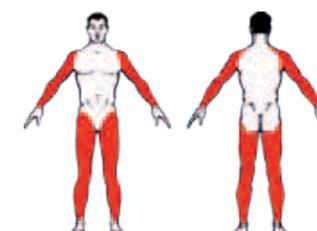
- Basso impatto.
- Capacità di bruciare un elevato numero di calorie in poco tempo.
- Sviluppa resistenza e il benessere cardiovascolare.

## ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocare i piedi sugli appositi cuscinetti e afferrare le impugnature.
- Iniziare camminando, correndo o riproducendo il movimento dello sci di fondo con ritmo sciolto e costante.
- Tenere sotto controllo il battito cardiaco e portarlo a un valore ideale.
- Mantenere un ritmo costante per 20-30 minuti per un esercizio aerobico ideale.
- Rallentare per un periodo di 3-5 minuti per recuperare un normale battito cardiaco.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.



### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

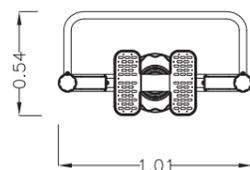
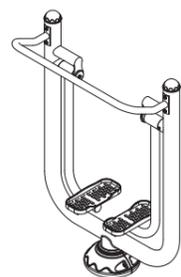
AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.114x56x147h.ca.
Area allenamento:	6,45 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1

ipaplay<sup>®</sup>  
fitness per esterni



## X72008 SINGLE SKY RUNNER

E' l'attività ideale per combinare un allenamento sia cardiovascolare sia per tutto il corpo.

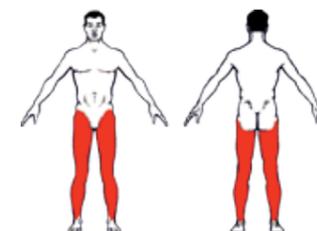
### BENEFICI

- Basso impatto.
- Capacità di bruciare un elevato numero di calorie in poco tempo.
- Sviluppa resistenza e il benessere cardiovascolare.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocare i piedi sugli appositi cuscinetti e afferrare le impugnature.
- Iniziare camminando, correndo o riproducendo il movimento dello sci di fondo con ritmo sciolto e costante.
- Tenere sotto controllo il battito cardiaco e portarlo a un valore ideale.
- Mantenere un ritmo costante per 20-30 minuti per un esercizio aerobico ideale.
- Rallentare per un periodo di 3-5 minuti per recuperare un normale battito cardiaco.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

#### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

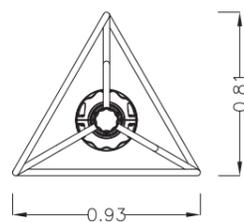
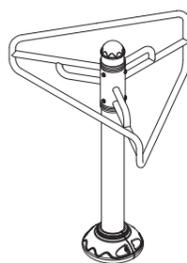
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

#### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.101x56x144h.ca.
Area allenamento:	7,80 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1



## X72009 LEG STRETCHING

E' l'attività ideale per l'allungamento e il riscaldamento dei Muscoli Ischiocrurali relativi alla parte inferiore del corpo.

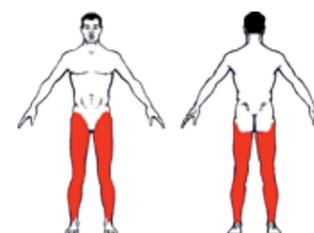
### BENEFICI

- Sviluppa flessibilità nelle gambe con un incremento delle possibilità di movimento.
- Capacità di riscaldare e allungare i muscoli ischiocrurali prima e dopo l'allenamento.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Svolgere quest'attività per lo stretching ed il riscaldamento prima di ogni esercizio.
- Collocarsi di fronte all'attrezzo, con i piedi distanti l'uno l'altro quanto la larghezza delle spalle.
- Tenere una gamba fissa a terra e sollevare l'altra gamba fino a poggiare il polpaccio sulla barra per lo stretching. Allungare il più possibile la parte superiore del corpo. Mantenere la posizione per 20-30 secondi.
- Poggiare una mano sulla ringhiera di supporto se necessario per mantenere l'equilibrio.
- Ricordarsi di respirare con ritmo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

#### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

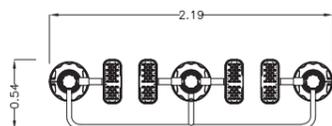
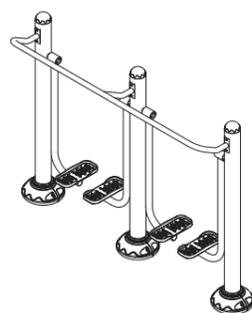
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

#### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.93x81x126h.ca.
Area allenamento:	9,38 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷3



## X72010 DOUBLE WALK MACHINE

E' l'attività ideale per combinare un allenamento sia cardiovascolare sia per tutto il corpo.

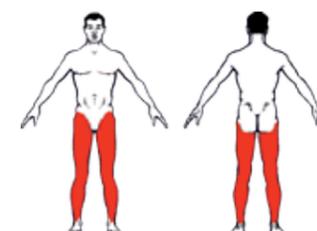
### BENEFICI

- Basso impatto.
- Capacità di bruciare un elevato numero di calorie in poco tempo.
- Sviluppa resistenza e il benessere cardiovascolare.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocare i piedi sugli appositi cuscinetti e afferrare le impugnature.
- Iniziare camminando, correndo o riproducendo il movimento dello sci di fondo con ritmo sciolto e costante.
- Tenere sotto controllo il battito cardiaco e portarlo a un valore ideale.
- Mantenere un ritmo costante per 20-30 minuti per un esercizio aerobico ideale.
- Rallentare per un periodo di 3-5 minuti per recuperare un normale battito cardiaco.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

#### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

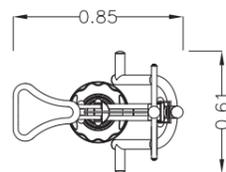
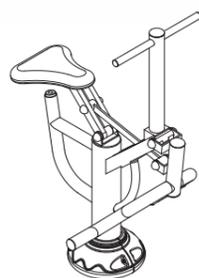
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

#### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.219x54x138h.ca.
Area allenamento:	11,40 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2



## X72011 SINGLE BICYCLE

E' l'attività ideale per un allenamento cardiovascolare di tutto il corpo, distribuendo il proprio peso e facendo lavorare i maggiori gruppi muscolari del corpo. Fornisce un allenamento a bassa intensità che sviluppa benessere senza sforzare inutilmente i muscoli o le giunture.

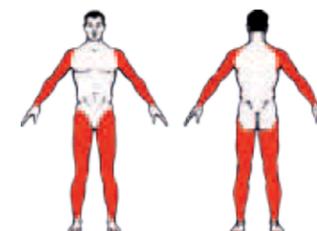
### BENEFICI

- Basso impatto.
- Capacità di bruciare un numero elevato di calorie in poco tempo.
- Sviluppa resistenza, forza e benessere cardiovascolare.
- Sviluppa la coordinazione tra parte inferiore e parte superiore del corpo.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

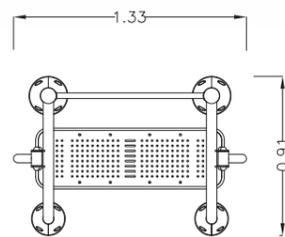
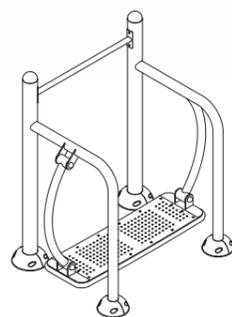
- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocare i piedi sugli appositi pioli in basso ed afferrare le impugnature.
- Alternare il seguente esercizio iniziando con il tirare le impugnature verso il petto e contemporaneamente spingere sui pioli con le gambe tese (ritrovandosi quasi in piedi con il supporto del sedile). Successivamente fare il contrario, spingendo lontano dal petto le impugnature e rilassando le gambe che tornano alla posizione iniziale da seduti.
- Questo esercizio riproduce il movimento della cavalcata, con un ritmo sciolto e regolare.
- Adottare la postura corretta mentre si cavalca tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Tenere sotto controllo il battito cardiaco e portarlo ad un valore ideale.
- Mantenere un ritmo costante per 20-30 minuti per un esercizio aerobico ideale.
- Rallentare per un periodo di 3-5 minuti per recuperare un normale battito cardiaco.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

### MUSCOLATURA INTERESSATA



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.85x61x123h.ca.
Area allenamento:	5,72 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1



## X72012 PENDULUM SWING BOARD

Migliora la coordinazione degli arti e del corpo.

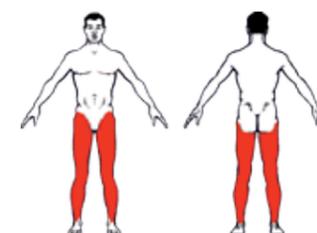
### BENEFICI

- Esercita degli effetti curativi sulle giunture del polso, del gomito, dell'anca, del ginocchio, della caviglia e sulle malattie degli arti.
- Attenua il dolore ai fianchi e alla schiena.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocare entrambe le mani sulla sbarra orizzontale.
- Ruotare costantemente la tavola verso sinistra e verso destra tenendo le ginocchia piegate.
- Tenere la parte superiore del corpo dritta durante la rotazione.
- Ruotare la tavola utilizzando unicamente la forza delle ginocchia.
- Ricordarsi di inspirare in fase di rotazione ed espirare in fase di ritorno alla posizione di partenza con ritmo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

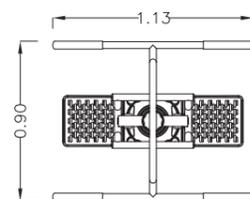
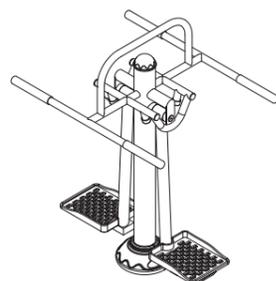
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.133x91x137h.ca.
Area allenamento:	9 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1



## X72013 DOUBLE SWING

E' l'attività ideale per l'allenamento del tronco e delle anche: usando il proprio peso come resistenza per rinforzare i gruppi muscolari degli addominali, fasci obliqui e fianchi.

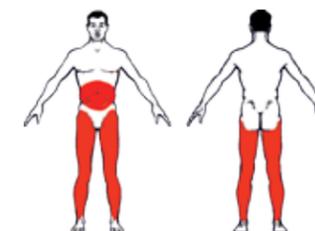
### BENEFICI

- Basso impatto.
- Sviluppa forza e tono muscolare nel tronco e nei fianchi.
- Capacità di aumentare lo sviluppo del tronco con diminuzione di sforzo addominale e di sviluppare forza nei fianchi.
- Sviluppa resistenza e benessere cardiovascolare.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocare i piedi sugli appositi cuscinetti e porsi di fronte all'attrezzo, tenere le gambe leggermente piegate (non bloccare le ginocchia), afferrare le impugnature.
- Iniziare afferrando le impugnature e, utilizzando i muscoli addominali far dondolare le gambe da parte a parte riproducendo il movimento di un pendolo..
- Mantenere un movimento sciolto e costante.
- Adottare la postura corretta mentre si cavalca tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ricordarsi di respirare in modo regolare.
- Fermare completamente l'oscillazione prima di abbandonare l'attrezzo.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi

### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.112x90x146h.ca.
Area allenamento:	9,18 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2

# X72014 TRIPLE BODY TWISTER

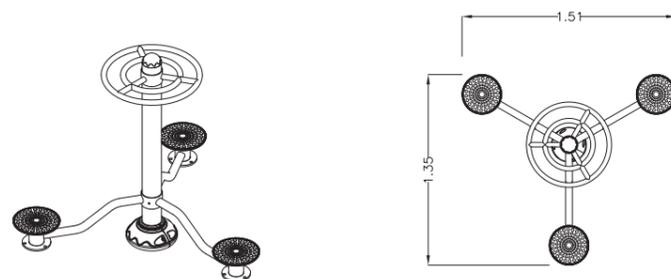
E' l'attività ideale per lo stretching e il riscaldamento degli addominali e fasci obliqui, per svilupparne la forza e prepararli ai diversi esercizi.

## BENEFICI

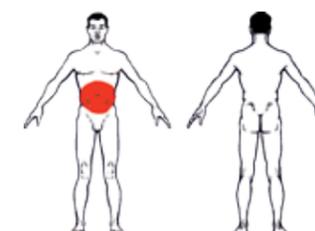
- Sviluppa la flessibilità e la forza degli addominali e fasci obliqui.
- Capacità di fare stretching e riscaldare gli addominali e fasci obliqui prima e dopo l'allenamento.

## ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Svolgere quest'attività per lo stretching ed il riscaldamento prima di ogni esercizio.
- Collocarsi di fronte all'attrezzo, tenendo fermamente i piedi sul disco rotante. Tenere uniti i piedi. Afferrare le impugnature.
- Afferrare le impugnature con entrambe le mani e usando gli addominali ruotare la parte inferiore del corpo con movimento da parte a parte.
- Adottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ruotare con ritmo regolare e costante.
- Ricordarsi di respirare in modo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.



### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.151x135x127h.ca.
Area allenamento:	8,70 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷3

# X72015 TRIPLE HORIZONTAL

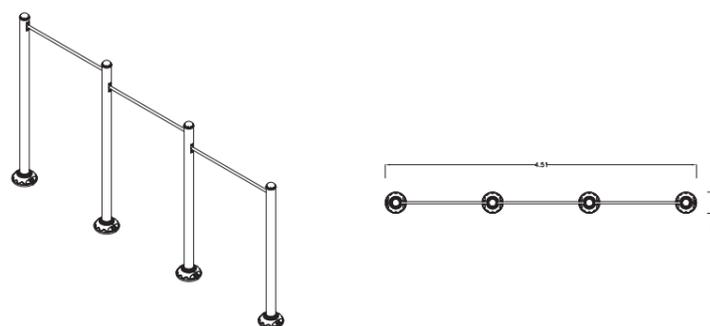
E' l'attività per esercitare gli arti superiori e sviluppa la forza muscolare di entrambe le braccia, spalle e schiena .

## BENEFICI

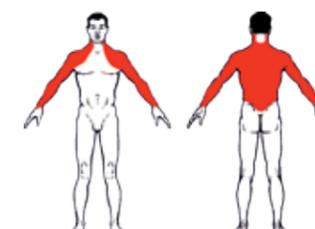
- Sviluppa la forza e il tono muscolare di entrambe le braccia.
- Sviluppa la forza e il tono muscolare delle spalle.
- Sviluppa la forza e il tono muscolare della schiena.

## ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Afferrare la sbarra con entrambe le mani.
- Sollevare e abbassare il corpo ripetutamente, alzando gambe e fianchi e contraendo gli addominali.
- Coloro che possiedono una notevole forza possono anche provare ad allungarsi orizzontalmente.
- Questo esercizio non è indicato per le persone anziane.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.



### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

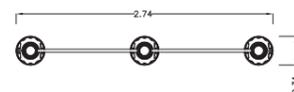
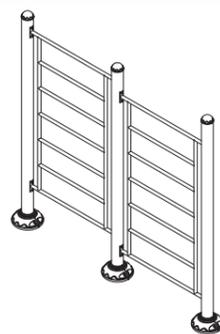
AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.450x31x246h.ca.
Area allenamento:	11,59 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷3

ipaplay®  
fitness per esterni



E' l'attività per aumentare l'agilità e la flessibilità del corpo attraverso vari movimenti .

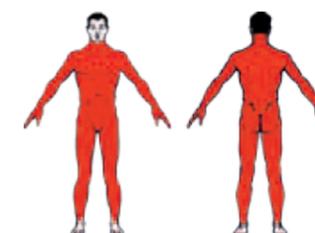
#### BENEFICI

- Sviluppa la forza e il tono muscolare di entrambe le braccia.
- Sviluppa la forza e il tono muscolare delle spalle.
- Sviluppa la forza e il tono muscolare della schiena.
- Sviluppa la forza e il tono muscolare degli addominali.
- Sviluppa la forza e il tono muscolare delle gambe.

#### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Afferrare la sbarra con entrambe le mani.
- Sollevare le gambe e farle oscillare da parte a parte.
- Eseguire uno squat e tirarsi con entrambe le mani mantenendosi alla sbarra .
- Quindi ripetere lo squat e sollevarsi tirando la sbarra.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

#### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

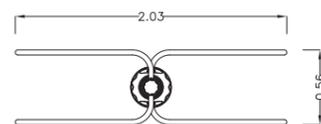
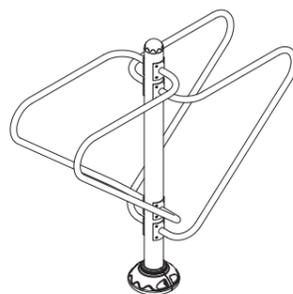
UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



#### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.273x31x246h.ca.
Area allenamento:	8,17 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2



## X72017 PARALLERS BARS

E' l'attività ideale per sviluppare la forza nelle braccia, spalle, petto e schiena.

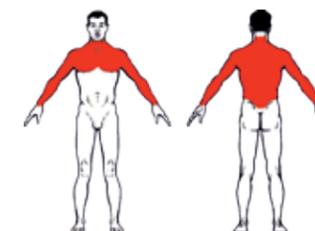
### BENEFICI

- Sviluppa forza nelle braccia, spalle, petto e schiena usando il proprio peso come resistenza.
- Capacità di tonificare e sviluppare i gruppi muscolari della parte superiore del corpo.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Collocarsi di fronte all'attrezzo, stendere le braccia verso l'alto e afferrare le impugnature.
- Afferrare le impugnature con entrambe le mani e sollevare tutto il corpo da terra in modo da ritrovarsi centrali tra le parallele, sollevare i piedi da terra e piegare le ginocchia ad angolo di 90° e tenere le caviglie unite o incrociate.
- Abbassare il corpo fino a quando le parallele si trovano in linea con il petto e i gomiti puntano dritti dietro di voi. Risollevarlo il corpo fino alla completa elevazione e ripetere.
- Adottare la postura corretta mentre si cavalca tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Sollevare e riabbassare il corpo con ritmo sciolto e regolare.
- Ricordarsi di inspirare in fase di elevazione ed espirare in fase di discesa con ritmo regolare e costante.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.

### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.203x56x166h.ca.
Area allenamento:	8,14 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2

# X72018 CHALLENGE BARS

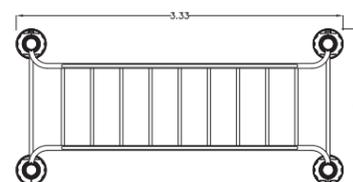
E' l'attività ideale per allenare la parte superiore del corpo, usando il proprio peso come resistenza per rinforzare i muscoli delle braccia e del petto.

## BENEFICI

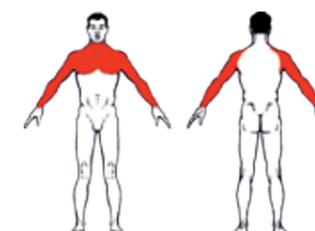
- Sviluppa la forza e il tono muscolare delle braccia e del petto, usando il peso del proprio corpo come resistenza.
- Capacità di focalizzare lo sviluppo di specifici gruppi muscolari secondo le posizioni delle braccia.

## ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Afferrare i pioli orizzontali con entrambe le mani e lasciare pendere il corpo dalla scala.
- Alternare le mani e percorrere la scala come se camminaste.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.



### MUSCOLATURA INTERESSATA



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.333x159x236h.ca.
Area allenamento:	16 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1

## X72019 DOUBLE WAIST&BACK MASSOR

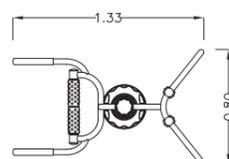
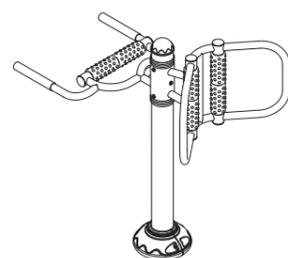
E' l'attività ideale per lo stretching della schiena e per prepararla ai diversi esercizi e il successivo recupero.

### BENEFICI

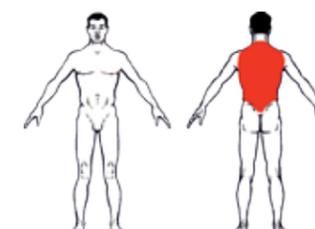
- Sviluppa la flessibilità della schiena per una preparazione e un recupero più veloci, prima e dopo i diversi esercizi.
- Capacità di fare stretching e riscaldare i muscoli della schiena prima e dopo l'allenamento.

### ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Svolgere quest'attività per lo stretching e il riscaldamento prima di ogni esercizio.
- Collocarsi di schiena all'attrezzo, tenendo i piedi fermamente a terra.
- Afferrare le impugnature e far salire e scendere la superficie con i rulli orizzontali, piegando le ginocchia in posizione di squat durante la discesa, e alzandosi in punta di piedi durante la risalita. Ripetere secondo necessità.
- Cambiare lato per concentrare lo stretching tra le scapole e la vita.
- Collocarsi con la schiena contro i rulli verticali e ruotare il corpo parte a parte. Ripetere secondo necessità.
- Adottare la postura corretta tenendo indietro le spalle, la testa e il mento alti e contraendo i muscoli addominali. Guardare in avanti e non verso il basso.
- Ricordarsi di respirare in modo regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.



### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.133x80x149h.ca.
Area allenamento:	7,08 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2

# X72020 DOUBLE SIT-UP BENCH

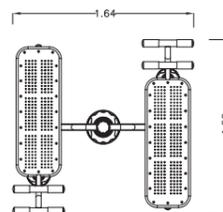
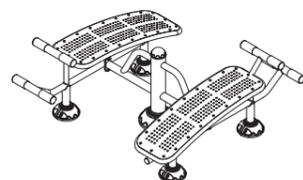
E' l'attività ideale per aumentare la forza dei muscoli addominali.

## BENEFICI

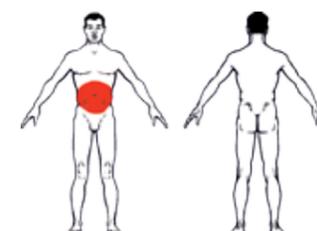
- Sviluppa la forza dell'addome.
- Capacità di tonificare e sviluppare i muscoli addominali del tronco, fornendo supporto ed equilibrio a tutto il corpo.

## ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- Allungarsi sulla panca e mettere i piedi sui cuscinetti, bloccandoli in posizione con la sbarra imbottita a livello della parte bassa degli stinchi.
- Mettere le mani dietro al collo (non fare pressione sul collo), oppure incrociare le braccia sul petto con le mani che toccano la spalla opposta.
- Usando gli addominali, sollevare la parte superiore del corpo fino a raggiungere una posizione seduta, tenendo la parte superiore del corpo dritta.
- Tornare alla posizione iniziale allungata con lo stesso ritmo di quando ci si siede.
- Sollevare e abbassare il corpo con ritmo sciolto e regolare.
- Ricordarsi di inspirare in fase di salita ed espirare in fase di discesa a ritmo costante e regolare.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.



### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.164x159x70h.ca.
Area allenamento:	10,56 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2

ipaplay®  
fitness per esterni

45

# X72021 WAIST&BACK STRETCHER

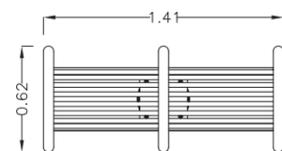
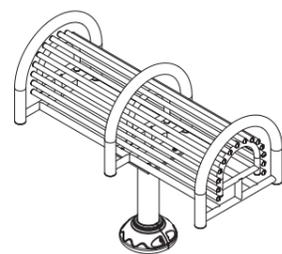
E' l'attività ideale per sollecitare le giunture delle spalle e delle anche, allunga i muscoli dei fianchi e della schiena.

## BENEFICI

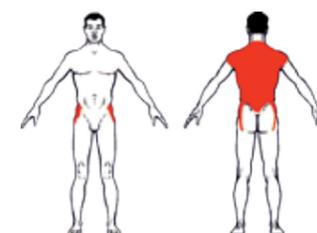
- Sollecita le giunture delle spalle.
- Sollecita le anche.
- Allunga i muscoli dei fianchi e della schiena.

## ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- Fare stretching e riscaldamento per 5 minuti prima di ogni esercizio.
- L'esercizio si esegue poggiando la schiena sullo schienale, afferrando saldamente le maniglie con entrambe le mani.
- Piegarlo lentamente il corpo all'indietro.
- Questo attrezzo è adatto sia ai giovani che agli adulti.
- L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona per volta.
- Allungare i muscoli interessati per assicurare il recupero durante la posizione di riposo e prevenire dolori o crampi.



### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE



### DIMENSIONI E SPAZIO CONSIGLIATO

Ingombro attrezzo:	cm.141x62x109h.ca.
Area allenamento:	6,90 mq.
Requisiti della superficie:	Superficie stabilizzata e livellata
Fruizione contemporanea:	1÷2

 SLIM

**X72030** PERCORSO FITNESS 5 ATTREZZI

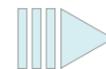

START  
1  
X72011



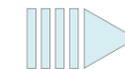
2  
X72014



3  
X72001



4  
X72018



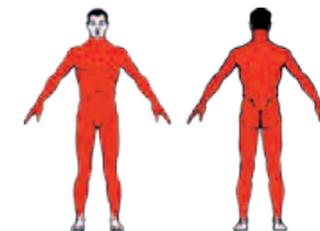
5  
FINISH X72012

### SLIM - PERCORSO 5 ATTREZZI

5 attrezzi fruibili contemporaneamente da 8 utenti.

La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardiovascolare. Sono interessati i maggiori gruppi muscolari del corpo in particolare, braccia, pettorali e gambe. L'intero percorso assicura circa 30 minuti di allenamento e può essere ripetuto più volte.

#### MUSCOLATURA INTERESSATA



+12  
ANNI

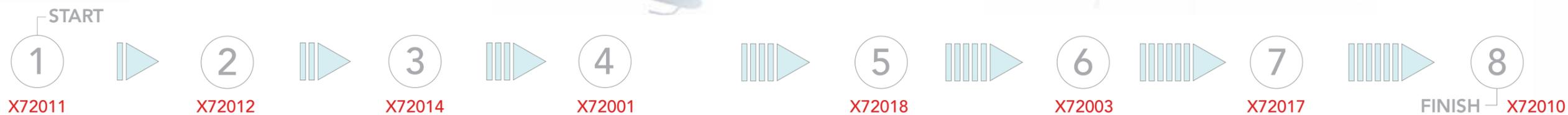
zero  
MANUTENZIONE

Q  
QUALITÀ  
CERTIFICATA

UV  
RESISTENTE  
AL SOLE

AC  
VERNICI  
ANTICORROSIVE





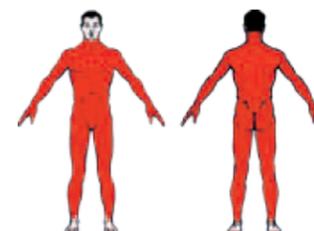
**POWER - PERCORSO 8 ATTREZZI**

8 attrezzi fruibili contemporaneamente da 15 utenti.

La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardiovascolare. Sono interessati i maggiori gruppi muscolari del corpo in particolare, braccia, pettorali, addominali e gambe.

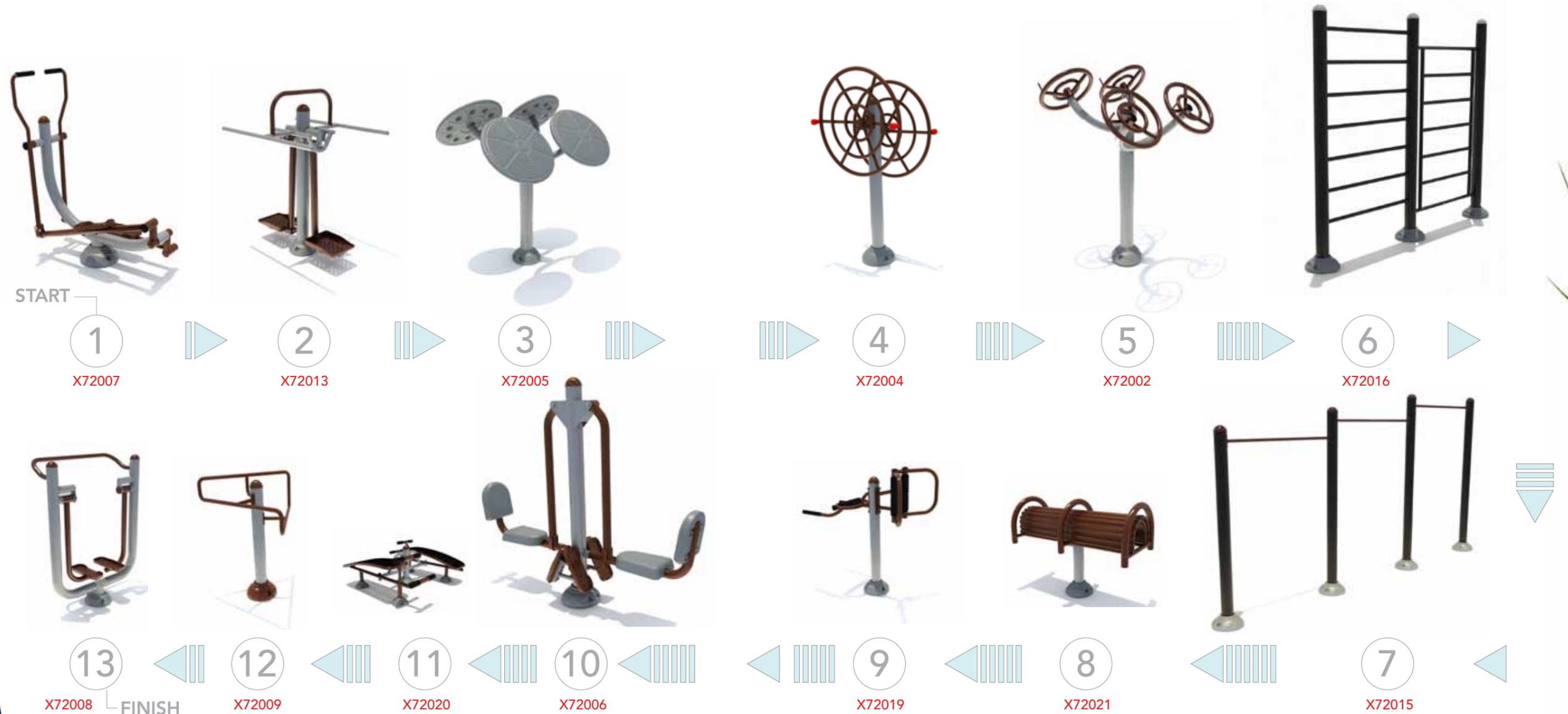
L'intero percorso assicura circa 40 minuti di allenamento e può essere ripetuto più volte.

MUSCOLATURA INTERESSATA



- +12 ANNI
- zero MANUTENZIONE
- Q QUALITA' CERTIFICATA
- UV RESISTENTE AL SOLE
- AC VERNICI ANTICORROSIVE





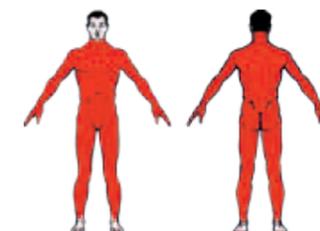
**PERFORMANCE - PERCORSO 13 ATTREZZI**

13 attrezzi fruibili contemporaneamente da 28 utenti.

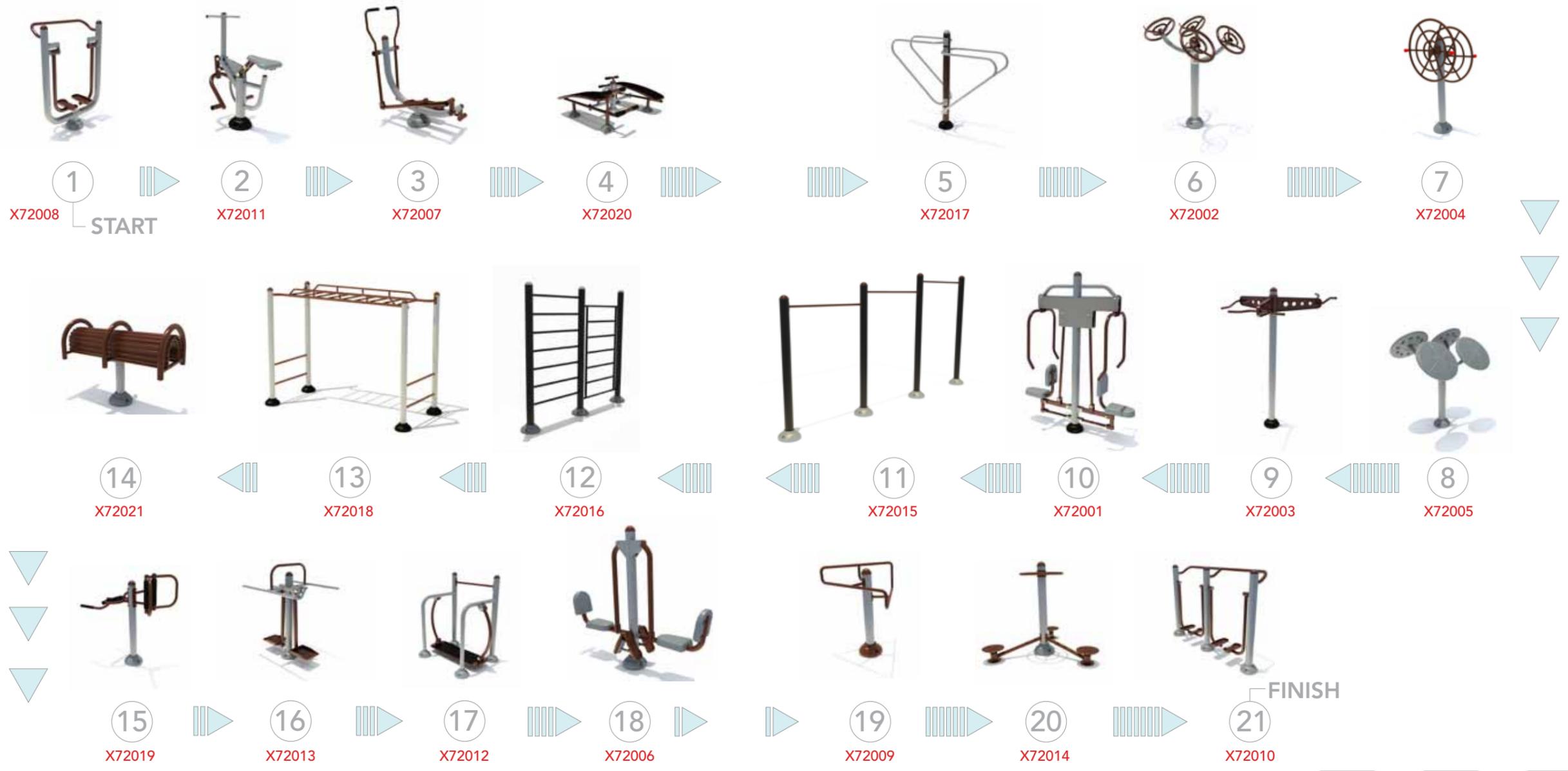
La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardiovascolare. Sono interessati i maggiori gruppi muscolari del corpo, addominali, braccia, pettorali, fasce oblique, schiena e gambe. L'intero percorso assicura circa 60 minuti di allenamento e può essere ripetuto più volte.

MUSCOLATURA INTERESSATA

BRACCIA	SPALLE	PETTORALI	ADDOMINALI
SCHIENA	GAMBE	CARDIO	



+12 ANNI	zero MANUTENZIONE	Q QUALITA' CERTIFICATA
UV RESISTENTE AL SOLE	AC VERNICI ANTICORROSIVE	



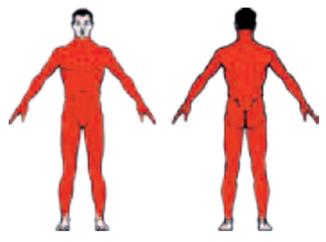
**FULL - PERCORSO 21 ATTREZZI**

21 attrezzi fruibili contemporaneamente da 43 utenti.

La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardiovascolare. Sono interessati tutti gruppi muscolari del corpo compreso addominali, braccia, fasce oblique, schiena, gambe e petto. L'intero percorso assicura circa 90 minuti di allenamento e può essere ripetuto più volte.

MUSCOLATURA INTERESSATA

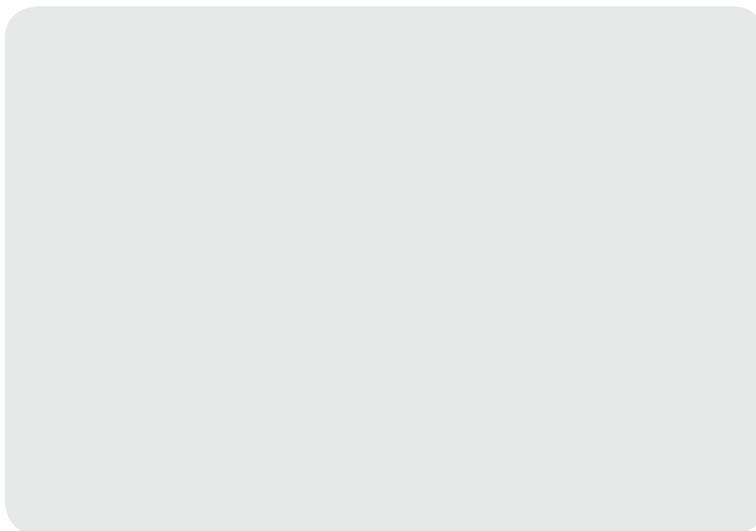
- BRACCIA
- SPALLE
- PETTORALI
- ADDOMINALI
- SCHIENA
- GAMBE
- CARDIO



- +12 ANNI**
- zero** MANUTENZIONE
- Q** QUALITA' CERTIFICATA
- UV** RESISTENTE AL SOLE
- AC** VERNICI ANTICORROSIVE



Agente di zona



Ipaplay è un marchio registrato da Vastarredo Srl

Vastarredo Srl  
Via Osca, 67 | 66054 Vasto (CH)  
Tel. 0873 31421 | Fax 0873 310310

Info@ipaplay.it | www.ipaplay.it

