



# SPORT E BENESSERE

SPORTS AND WELLNESS



# HERCULES

A woman with blonde hair, wearing a pink tank top and black leggings, is using an outdoor fitness machine in a park. The machine is white and green, with the brand name 'HERCULES' visible. The park is lush with greenery and palm trees. In the background, a beach and the ocean are visible under a clear sky. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant outdoor environment for fitness.

La linea  
per il fitness  
all'aria aperta

*Outdoor fitness  
for your park*





# HERCULES

Metallo  
Metal

Art. 5000M HERCULES 9 STAZIONI MISTE



Art. 5746



Art. 5741



Art. 5751



Colorazioni a vostra scelta - Pannello multilingua con 5 lingue personalizzabili  
Coloration up to you - Multi language board with 5 customizable language

Made in Italy





Art. 5750



188x152x196  
h cm



Art. 5745



218x72x196  
h cm



Art. 5748



133x92x196  
h cm



Art. 5747



168x110x283  
h cm



Art. 5737



177x80x196  
h cm



Art. 5744



195x100x196  
h cm



# Percorso Atletico

Legno  
Wood

Ogni stazione è comprensiva  
del suo pannello descrittivo

*Every station includes its own board*

Art. 500 20R	Percorso atletico 20 stazioni <i>Athletic circuit 20 stations</i>	<b>0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20</b> n° 1 cartello di inizio percorso + n° 5 stazioni a corpo libero + n° 15 stazioni attrezzate
Art. 500 16R	Percorso atletico 16 stazioni <i>Athletic circuit 20 stations</i>	<b>0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 13 - 14 - 15 - 16</b> n° 1 cartello di inizio percorso + n° 4 stazioni a corpo libero + n° 12 stazioni attrezzate
Art. 500 12R	Percorso atletico 12 stazioni <i>Athletic circuit 20 stations</i>	<b>0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12</b> n° 1 cartello di inizio percorso + n° 3 stazioni a corpo libero + n° 9 stazioni attrezzate

## Percorso Atletico

0

### INIZIO PERCORSO

Raggiungere la prima tappa a leggero passo di corsa ed eseguire gli esercizi indicati nel cartello.

Seguire scrupolosamente le indicazioni descritte e il numero delle ripetizioni. Continuare poi verso la tappa successiva e così via fino alla fine del percorso.

N.B. L'Ente gestore si esime da ogni responsabilità per il non corretto utilizzo delle attrezzature installate.



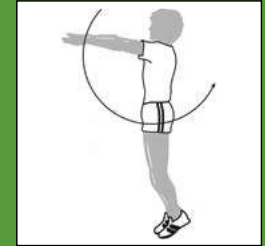
www.macagi.com

## Percorso Atletico

1



www.macagi.com



Esercizio di riscaldamento: saltellare a piedi pari e ruotare le braccia.

10 x

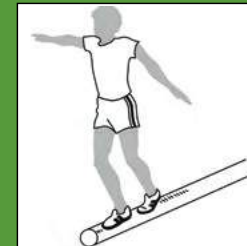
10 x

## Percorso Atletico

2



www.macagi.com



Asse di equilibrio da percorrere tre volte in avanti e indietro con le braccia divaricate.

5 x

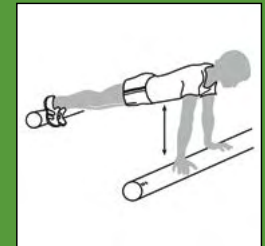
10 x

## Percorso Atletico

3



www.macagi.com



Esercizi di rafforzamento muscolare con piegamenti a braccia larghe.

5 x

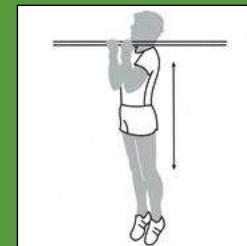
10 x

## Percorso Atletico

4



www.macagi.com



Percorso atletico, sollevarsi e abbassarsi ripetutamente.

2 x

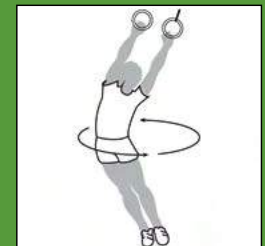
5 x

## Percorso Atletico

5



www.macagi.com




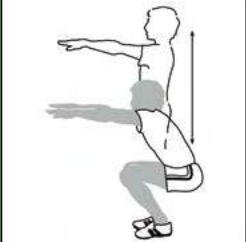
Ruotare il bacino.

8 x



10 x

**Percorso Atletico**


**6**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)

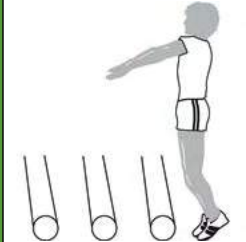


Flettersi sulle ginocchia inspirando in posizione eretta ed espirando flettendosi.



4 x  10 x 

**Percorso Atletico**


**7**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)

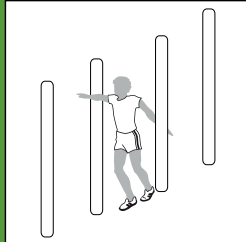


Saltare gli ostacoli a piedi pari.



3 x  6 x 

**Percorso Atletico**

**8**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)



Effettuare lo slalom fra gli ostacoli.

5 x  5 x 

**Percorso Atletico**


**9**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)

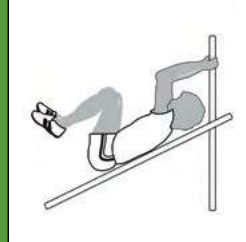


Appoggiare un piede alla volta sul supporto per lo stretching delle gambe.



3 x  10 x 

**Percorso Atletico**


**10**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)

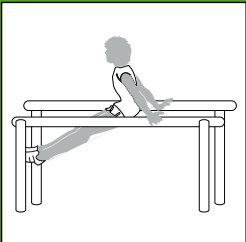


Afferrare la barra e flettere le gambe espirando.



4 x  10 x 

**Percorso Atletico**

**11**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)



Appoggiandosi con le mani sulle parallele sollevare il corpo e gli arti inferiori.

2 x  10 x 

**Percorso Atletico**

**12**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)



Esercizio finale di defaticamento da associare a stretching.


4 x  10 x 

**Percorso Atletico**

**13**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)



Esercitarsi sulla salita della fune, salire e scendere dalla scaletta mobile.

3 x  10 x 

**Percorso Atletico**


**14**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)

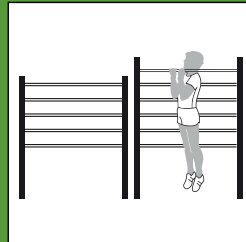


Afferrare i pioli e attraversare la scala senza oscillare.



5 x  10 x 

**Percorso Atletico**


**15**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)

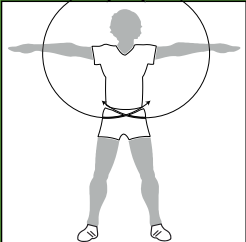


Sollevarsi sulla spalliera per esercitare muscoli dorsali ed addominali.



2 x  10 x 

**Percorso Atletico**


**16**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)




Divaricare le gambe, far ruotare le braccia espirando quando si abbassano e inspirando quando si sollevano.



10 x  10 x 

**Percorso Atletico**


**17**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)

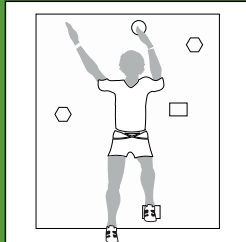


Appoggiare i piedi al palo ed effettuare piegamenti a braccia strette.



5 x  10 x 

**Percorso Atletico**

**18**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)



Scalare la parete sul lato frontale e scendere dal lato opposto esercitando gambe e braccia.

5 x  10 x 

**Percorso Atletico**


**19**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)



Ruotare il busto a destra e a sinistra espirando ad ogni rotazione.


5 x  10 x 

**Percorso Atletico**

**20**  [www.macagi.com](http://www.macagi.com)



Salire e scendere i gradoni, per esercitare caviglie, cosce e gambe.

2 x  10 x 





Legno Wood

0

Art. 5000  
CARTELLO DESCRITTIVO

38x10x260  
h cm



Legno Wood

2

Art. 5002  
ASSE DI EQUILIBRIO

>10 anni <60 cm 300x9x40 h cm 18,1 m<sup>2</sup>

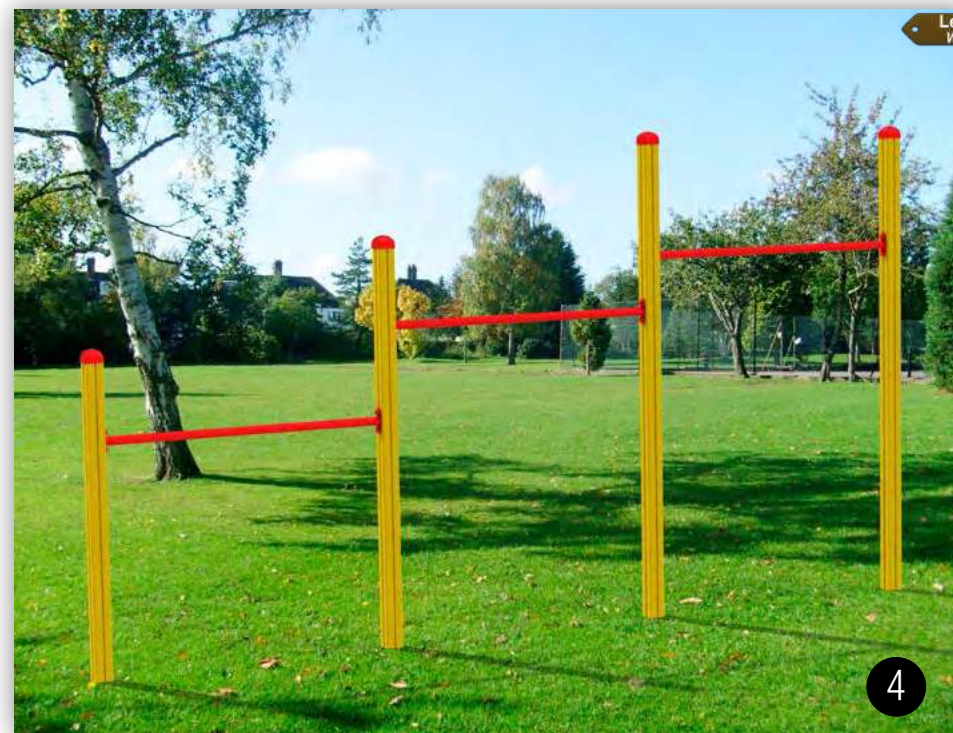


Legno Wood

3

Art. 5003  
ESERCIZIO PIEGAMENTI

>10 anni <60 cm 300x180x17 h cm 28,3 m<sup>2</sup>



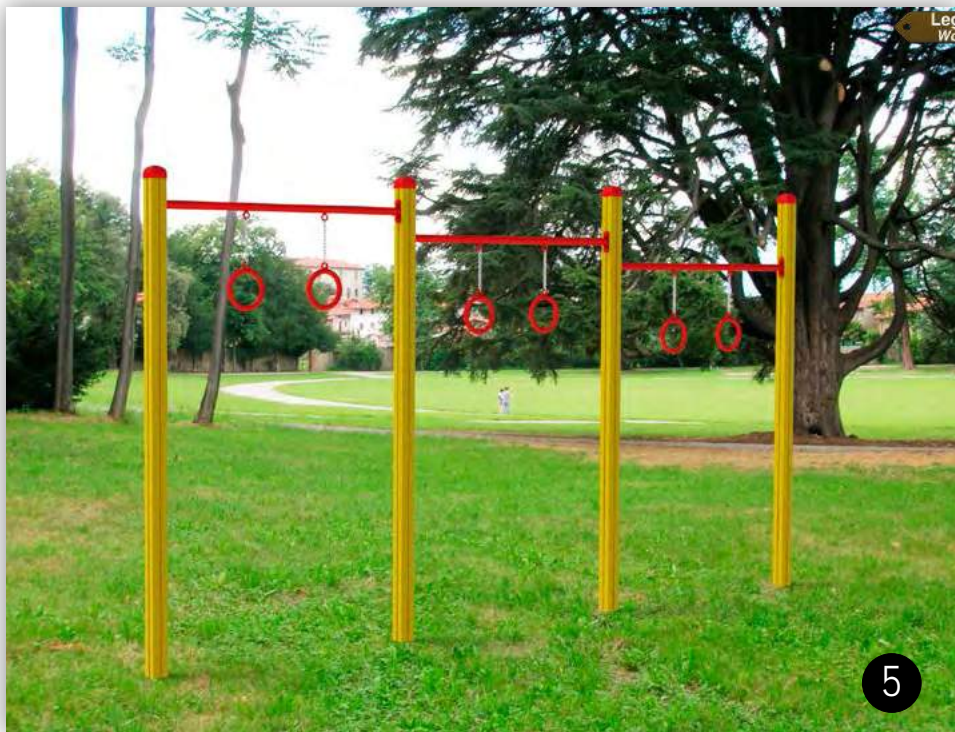
Legno Wood

4

Art. 5004  
ESERCIZIO CON BARRE

>10 anni 227 cm 490x9x243 h cm 31,6 m<sup>2</sup>





Art. 5005  
ANELLI ROTAZIONE  
BACINO

 >10 anni  
 183 cm  
 490x9x254 h cm  
 27 m<sup>2</sup>

5



Art. 5007  
SALTO DEGLI OSTACOLI

 >10 anni  
 <60 cm  
 309x300x50 h cm  
 36,1 m<sup>2</sup>

7



Art. 5008  
SLALOM

 >10 anni  
 <60 cm  
 710x9x204 h cm  
 31,3 m<sup>2</sup>

8



Art. 5009  
STRETCHING

 >10 anni  
 <60 cm  
 430x30x110 h cm  
 24,1 m<sup>2</sup>

9





Legno  
Wood

10

Art. 5010  
PANCHE ADDOMINALI



>10  
anni



100  
cm



217x200x135  
h cm



25,6  
m²



Legno  
Wood

11

Art. 5011  
PARALLELE



>10  
anni



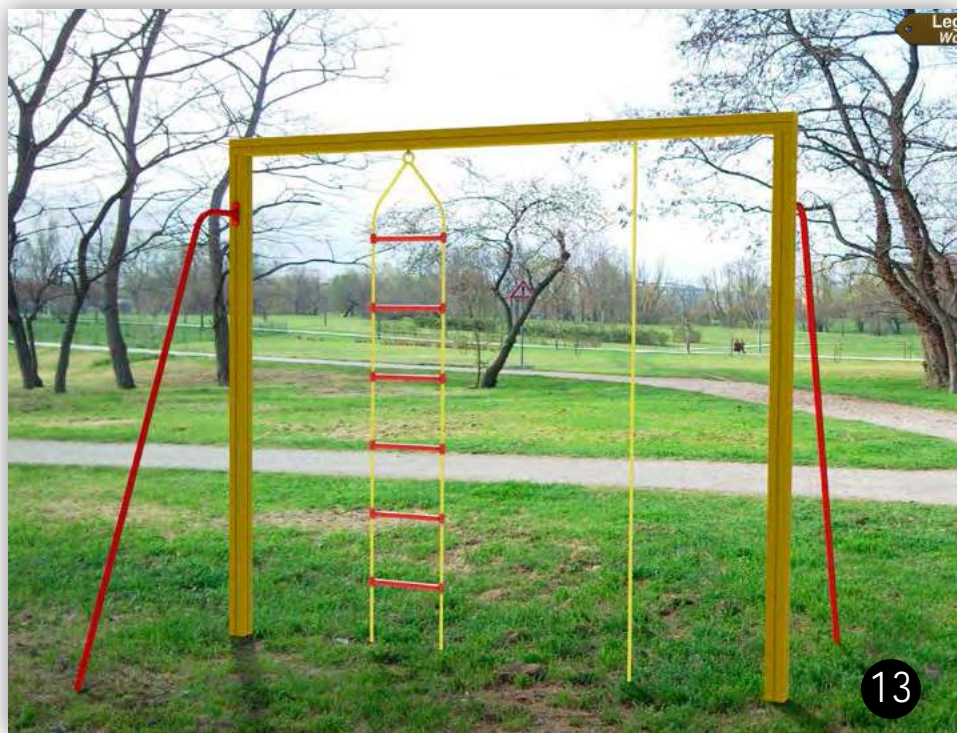
120  
cm



300x96x120  
h cm



23,6  
m²



Legno  
Wood

13

Art. 5013  
ESERCIZIO SCALA E FUNE



>10  
anni



256  
cm



300x259x256  
h cm



32  
m²



Legno  
Wood

14

Art. 5014  
PASSAGGIO SOSPESO



>10  
anni



221  
cm



300x111x221  
h cm



35,2  
m²





Legno  
Wood

15

Art. 5015  
SPALLIERA SVEDESE



>10  
anni



240  
cm



216x9x250  
h cm



27  
m<sup>2</sup>



Legno  
Wood

17

Art. 5017  
FLESSIONI  
BRACCIA E CORPO



>10  
anni



<60  
cm



300x160x17  
h cm



27  
m<sup>2</sup>



Legno  
Wood

18

Art. 5018  
ARRAMPICATA LIBERA



>10  
anni



293  
cm



173x9x300  
h cm



32,6  
m<sup>2</sup>



Legno  
Wood

20

Art. 5020  
ESERCIZIO PER GAMBE



>10  
anni



132  
cm



163x118x236  
h cm



18,8  
m<sup>2</sup>



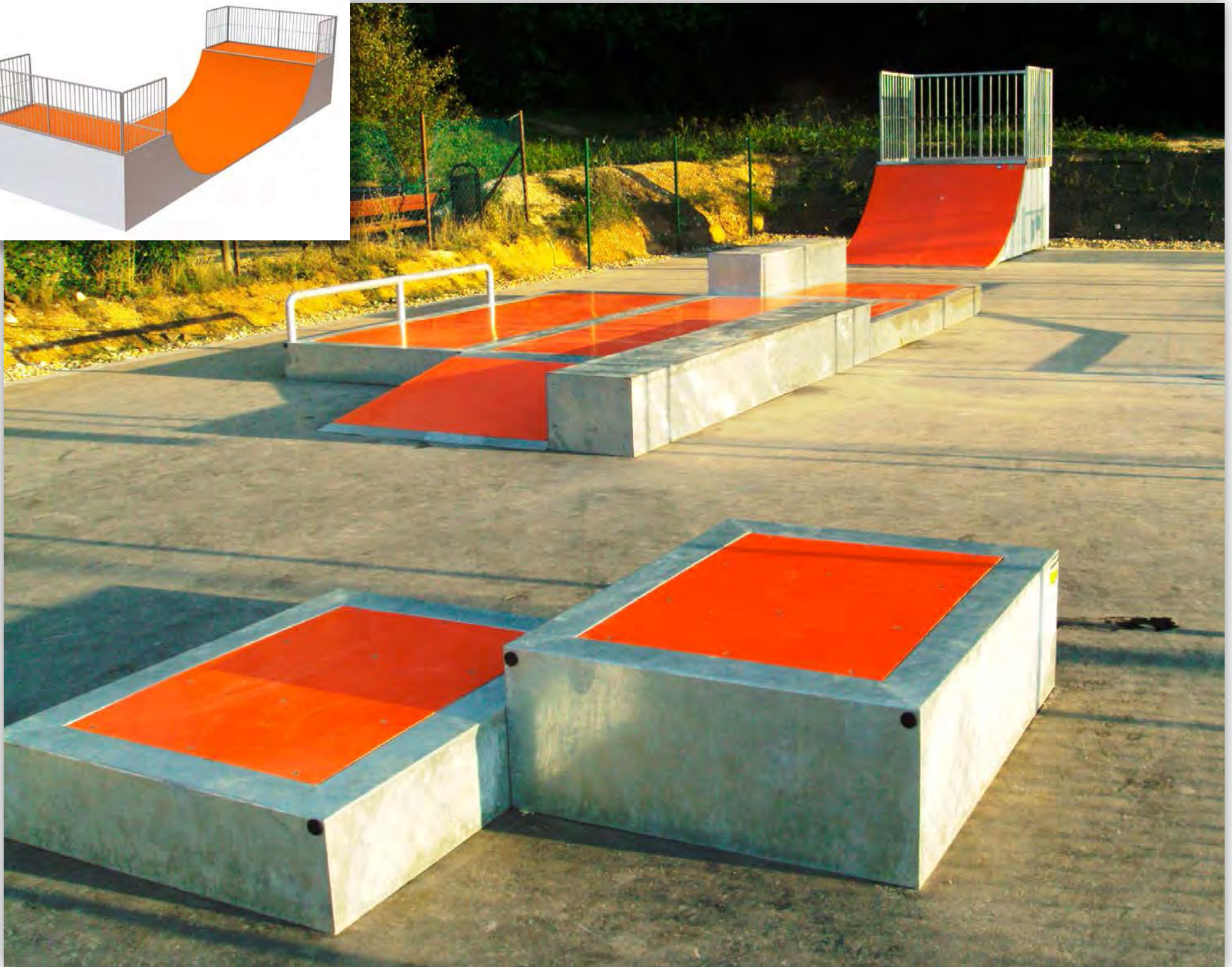
# SKATE PARK



Metallo  
Metal







Alcuni esempi della linea Skate Park, richiedici l'intera linea  
*Some examples of the Skate Park line, request us the whole line*

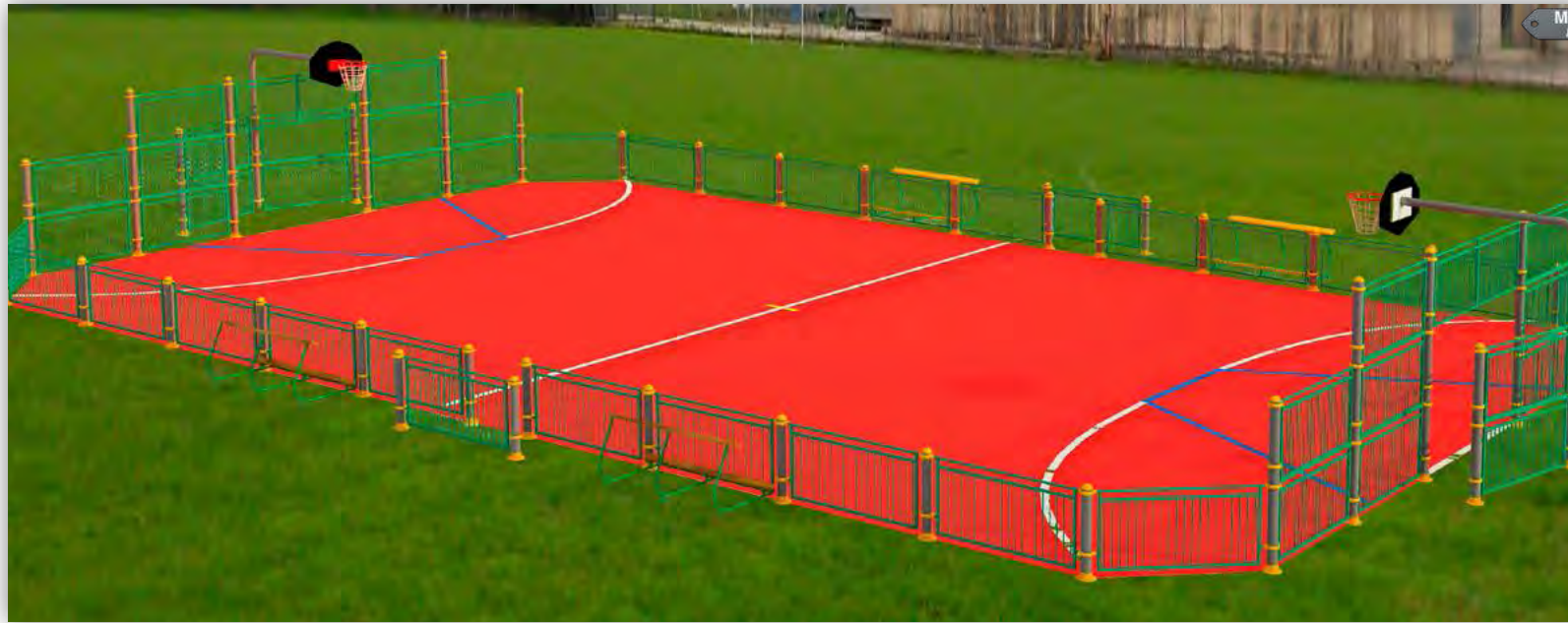




# MULTISPORT

Modularità al 100% e completa adattabilità alle aree gioco esistenti  
 Impatto acustico ridotto nelle versioni polietilene e legno

100% modular structure and complete adaptability to the existing playing areas  
 Available in Polyethylene and wood versions to diminish noise pollution as much as possible



Metallo  
Metal

Art. 5821

GLORY COURT METAL



10-17  
anni



<60  
cm

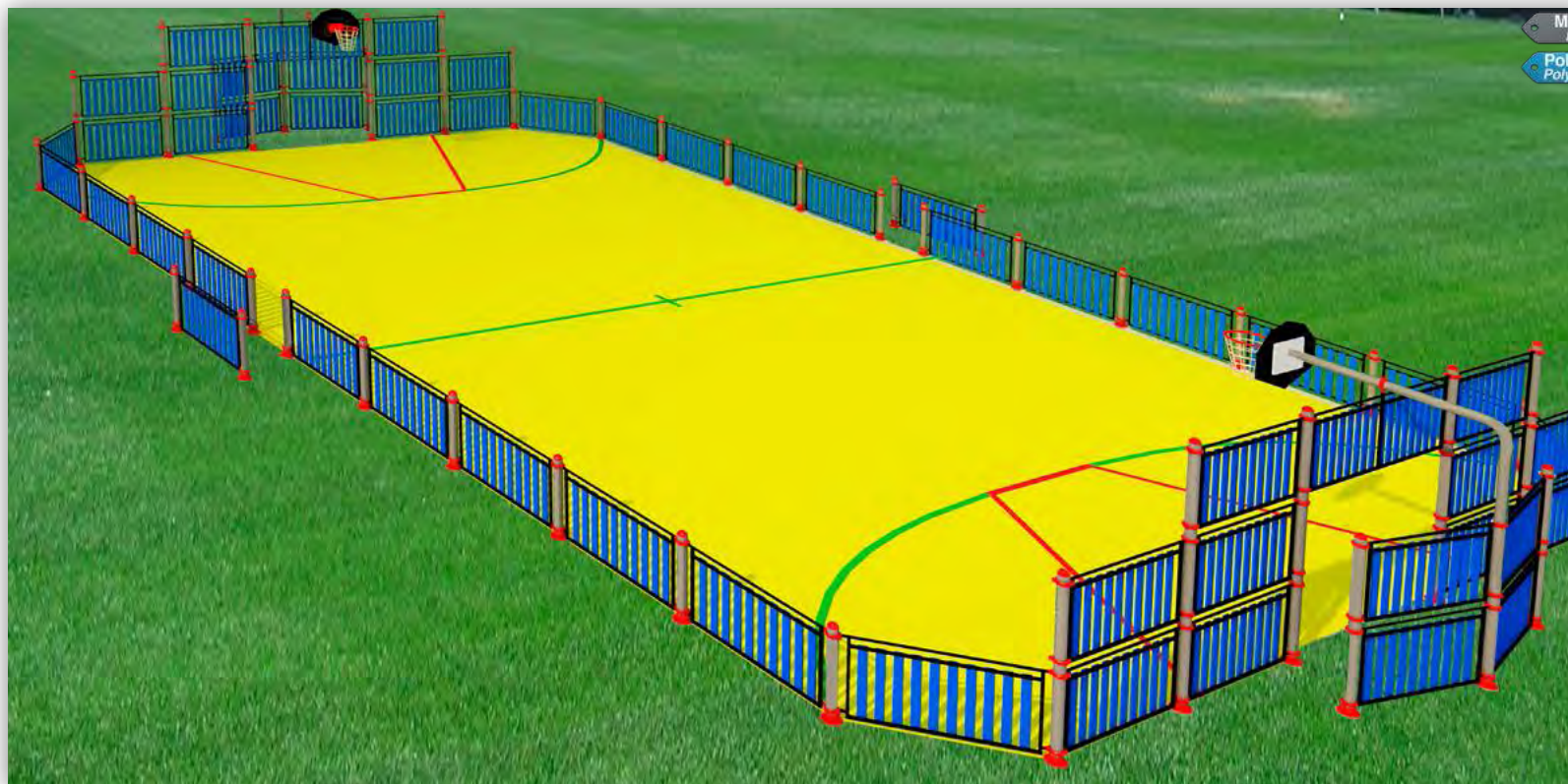


2438x1583x355  
h cm



428  
m<sup>2</sup>

Dimensione personalizzabili  
 Customizable dimensions



Metallo  
Metal

Polietilene  
Polyethylene

Art. 5822

GLORY COURT POLY



10-17  
anni



<60  
cm



2438x1583x355  
h cm



428  
m<sup>2</sup>

Dimensione personalizzabili  
 Customizable dimensions






Legno  
Wood  
Metallo  
Metal

Art. 5820  
GLORY COURT WOOD

 10-17  
anni

 <60  
cm

 2438x1583x355  
h cm

 428  
m<sup>2</sup>

Dimensione personalizzabili  
Customizable dimensions



Metallo  
Metal  
Polietilene  
Polyethylene

Art. 5823  
COLOSSEUM

 3-10  
anni

 <60  
cm

 589x504x124  
h cm

 53  
m<sup>2</sup>

Dimensione personalizzabili  
Customizable dimensions





Cemento  
Cement

Art. 690R  
PING PONG PANG

KG 345  
255x150x77  
h cm



Metallo  
Metal

Art. 4502SS  
MINI PORTA CON RETE

150x50x110  
h cm



Metallo  
Metal

Art. 4402SS  
PANCA MISTER  
larghezza su misura / length is up to you

300x120x200  
h cm



Metallo  
Metal

Art. 4607SS  
PORTA CALCETTO

300x70x200  
h cm



Metallo  
Metal



Art. 4030SS  
IMPIANTO BASKET MONOTUBO

 225X180X400  
h cm

Metallo  
Metal



Art. 4056SS  
IMPIANTO BASKET A MURO

 185X180X105  
h cm

Metallo  
Metal



Art. 2704S  
IMPIANTO VOLLEY

 1124x10x255  
h cm





ARREDO URBANO | AREE GIOCHI | ARREDO GIARDINO

**il piacere di vivere l'esterno.**

P.IVA 01941860767

**DAG FORNITURE S.r.l.s**

Via Domenico Galante, 20 | 85047 Moliterno (PZ)

 0975 1900184

 dagfurniture@gmail.com

 335 5268779

 www.dagfurniture.com

 328 8927027

**DISTRIBUTORE**