

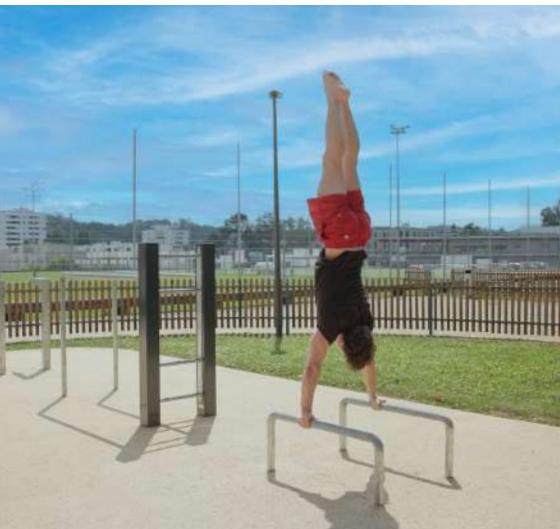


Street Workout

Italiano V3.1

PDF Download:
verticaltechnik.ch/pdf





Street Workout - Vertical Technik AG

Contenuto

- 2 Cos'è lo street workout?
- 3 Vantaggi / Tutto da un unico fornitore
- 4 Il nostro processo
- 5 Street Workout stazione „Centaur Power“
- 6 Le versioni a confronto
- 7 Le nostre strutture Street Workout
- 11 Segnaletica
- 12 Moduli
- 13 Sicurezza / Protezione anticaduta
- 14 Ispirazioni

Cos'è lo street workout?

Il movimento negli spazi pubblici sta diventando sempre più importante. Le strutture Street Workout offrono a città, comunità e aziende un modo conveniente per rendere accessibile l'attività fisica all'aria aperta.

Calisthenics – dal greco *Kallos* („bellezza“) e *Sthenos* („forza“) – utilizza il peso del proprio corpo come resistenza e quindi combina forza, coordinazione e mobilità.

Le nostre strutture sono adatte a tutti i livelli di fitness: dai principianti ai professionisti. Creano punti di incontro, promuovono la salute e trasformano gli spazi pubblici in luoghi di movimento.

Allenamento funzionale per tutti

I nostri sistemi modulari consentono una formazione completa negli spazi più piccoli:

- ✓ **Trazioni, Flessioni, Dips** – Rafforza la schiena, le braccia e il petto
- ✓ **Muscle-Ups & Human Flag** – Sfide per gli utenti avanzati
- ✓ **Allenamento verticale e core** – Promuove l'equilibrio e il controllo del corpo



Calisthenics-Video introduttivo

Maggiori informazioni qui:



CH Bottmingen

Vantaggi strutture Street Workout

Sicurezza, durata e funzionalità combinate in un design ben studiato:

- ✓ **Bassa manutenzione** - Nessun meccanismo costoso o parti soggette a usura. Ciò elimina la necessità di costose riparazioni.
- ✓ **Accessibile** - È adatto a tutti i livelli di forma fisica ed è accessibile a partire dai 14 anni.
- ✓ **Robusto** - I nostri sistemi sono durevoli, resistenti alle intemperie e antivandalismo. Mantengono la loro funzionalità e il loro aspetto anche dopo anni di utilizzo intensivo.
- ✓ **Modulare** - Dalle piccole aree di allenamento ai complessi parchi fitness, i nostri sistemi sono progettati per essere flessibili e adattabili a qualsiasi ambiente.
- ✓ **Sostenibile** - Fare esercizio fisico negli spazi pubblici aumenta il benessere e riduce i rischi per la salute. Le nostre strutture rappresentano un investimento a lungo termine nella salute pubblica e promuovono una società attiva.

Tutto da un'unica fonte

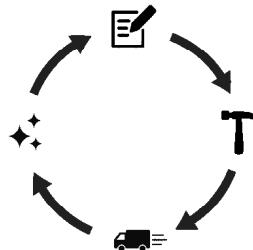
Dall'idea iniziale fino all'utilizzo a lungo termine, Vertical Technik AG vi accompagna in ogni fase della realizzazione del vostro impianto di Street Workout. Le nostre soluzioni personalizzate si adattano in modo flessibile a qualsiasi ambiente: dalle piccole aree di allenamento ai grandi parchi fitness. Con il nostro servizio completo garantiamo che il vostro sistema soddisfi i più elevati standard di qualità e sicurezza e sia adattato in modo ottimale alle esigenze dei suoi utenti. La lavorazione precisa, il montaggio professionale e la manutenzione regolare garantiscono longevità, funzionalità e utilizzo sostenibile.

Qualità superiore - made in Switzerland

I sistemi vengono realizzati in Svizzera in acciaio zincato di alta qualità con verniciatura a polvere resistente alle intemperie in colori RAL a scelta. Materiali testati e i più elevati standard di lavorazione garantiscono la massima durata e sicurezza..

Il nostro processo

Tutto il percorso – insieme



Pianificazione

Modellare invece di usare solo

Ogni impianto sportivo di tendenza inizia con un'attenta pianificazione. Insieme a città, comuni e gruppi di interesse sviluppiamo concetti perfettamente adattati alle esigenze dei futuri utenti. Nei nostri workshop coinvolgiamo attivamente gli atleti e le comunità nel processo di pianificazione: questo aumenta l'accettazione e l'identificazione con la struttura fin dall'inizio.

Produzione

Qualità che convince

I nostri sistemi vengono realizzati nel nostro stabilimento produttivo di Frenkendorf (BL) secondo la norma EN 16630. Utilizzando le più moderne tecnologie di taglio laser e acciaio di alta qualità, zincato e verniciato a polvere, realizziamo strutture particolarmente robuste, resistenti alle intemperie e antivandalismo. Le personalizzazioni nei colori RAL e i moduli su misura consentono un design unico.

installazione

Preciso e professionale

Che si tratti di un prato o direttamente sull'asfalto, offriamo soluzioni di installazione su misura. L'installazione classica avviene con fondamenta in calcestruzzo e ghiaia antigelo. In alternativa, è possibile effettuare la posa diretta sull'asfalto, eliminando così la necessità di uno strato antigelo. Per la massima sicurezza ci affidiamo a soluzioni anticaduta certificate in granulato di gomma EPDM.

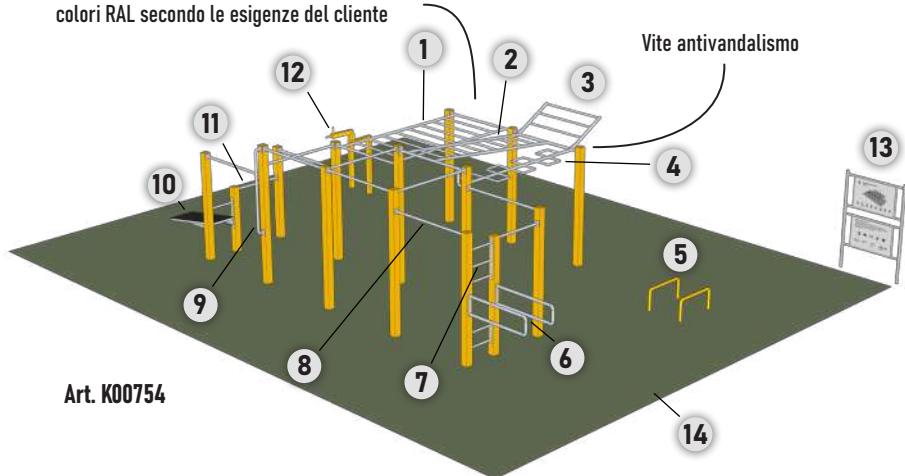
Manutenzione

Garantire la longevità

I nostri sistemi richiedono una manutenzione estremamente ridotta. Tuttavia, la norma raccomanda ispezioni regolari per garantire la sicurezza a lungo termine del dispositivo. Con i nostri contratti di manutenzione eseguiamo due volte l'anno un'ispezione tecnica e documentiamo dettagliatamente lo stato dell'impianto. Offriamo anche intervalli di manutenzione più brevi per i sistemi sottoposti a un utilizzo intensivo.

Le strutture Street Workout possono essere combinate in modo ideale con skate park, campi da gioco o parchi per creare punti di incontro versatili

Acciaio zincato e verniciato a polvere nei colori RAL secondo le esigenze del cliente



Street Workout Stazione „Centaur Power“

1 Monkey Bar

Classica pista sospesa per l'allenamento funzionale.

2 Inclined Monkey Bar

Disposto in diagonale: ideale per l'allenamento avanzato in sospensione.

3 High Bars

Barre alte per trazioni ed esercizi di sospensione.

4 Snake Bar

Barre di serpente per maggiore varietà.

5 Push Up

Elemento multifunzionale per esercizi di supporto come flessioni, L-sit o verticali.

6 Dip Bars

Per un allenamento efficace di tricipiti, spalle e petto..

7 Ladder

Scala per coordinazione, mobilità e forza.

8 Middle Bar

Barra ad altezza media per un allenamento versatile.

9 Human Flag Bar

Permette di allenare la bandiera umana per ottenere maggiore tensione, forza e controllo del corpo.

10 Bench

Panca da allenamento per esercizi per il core e la schiena.

11 Low Bar

Altezza ideale per principianti e varianti.

12 Leg Lifter

Allenamento mirato dei muscoli addominali con le braccia supportate sollevando le gambe.

13 Doppio pannello informativo

Lavagna con regole e codici QR per i video degli esercizi.

14 Protezione anticaduta

Colore secondo le esigenze del cliente, vedere pagina 13.

Le versioni a confronto

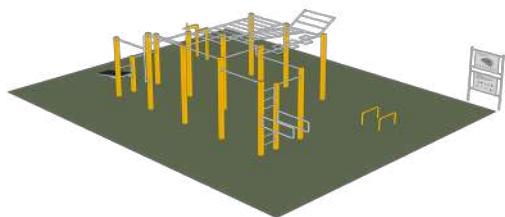
Confronto tra Light e Power usando l'esempio del „Centaur“



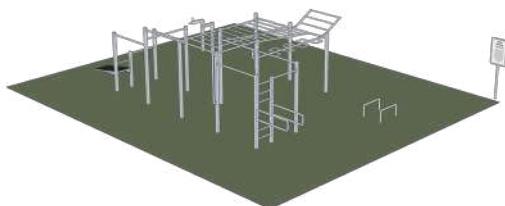
Caratteristiche		Light Version	Power Version
Pianificazione e concetto	Sviluppato da professionisti	✓	✓
Piani	Planimetria delle fondazioni (scheda tecnica)	✓	✓
Materiale e elaborazione	Dimensioni pali in tubo d'acciaio	80x80x3 mm	120x120x5 mm
	Collegamenti a vite M10	Zincato	Acciaio inox
	Pali zincati	✓	✓
	Prodotto in Svizzera	✓	✓
Segnaletica	Pannello informativo con regole secondo lo standard	✓	✓
	Pannello informativo con video di esercizi	✗	✓
Superfici	Pali verniciati a polvere (colori RAL)	✗	✓
Sicurezza	Collegamenti a vite antivandalismo	✗	✓

Le nostre strutture Street Workout

Tutte le versioni

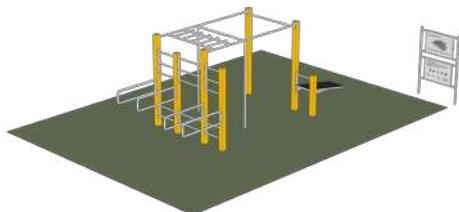


Centaur Power
Art. K00754

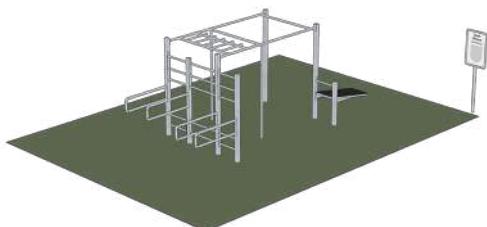


Centaur Light
Art. K02061

Dimensioni: A 2.62 m | L 10.23 m | L 12.16 m

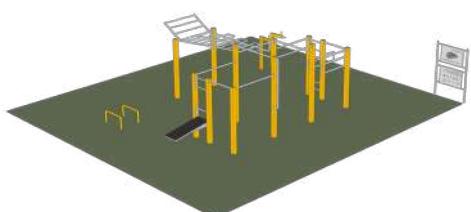


Swift Power
Art. K00730



Swift Light
Art. K02056

Dimensioni: A 2.30 m | L 6.41 m | L 8.81 m



Excelsior Power
Art. K01500

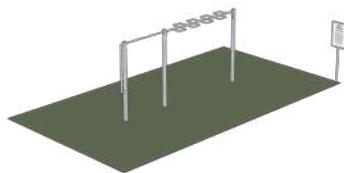


Excelsior Light
Art. K02060

Dimensioni: A 2.50 m | L 10.12 m | L 10.67 m

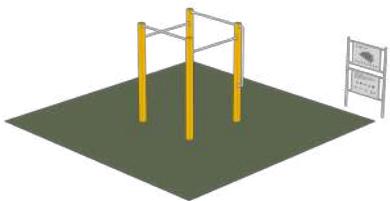


Akkurat Power
Art. K00755

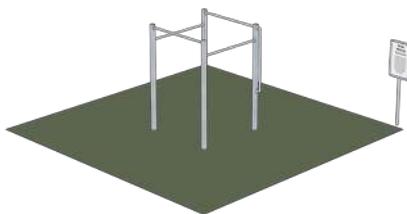


Akkurat Light
Art. K02050

Dimensioni: A 2.50 m | L 5.15 m | L 9.4 m

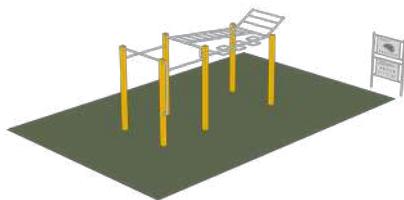


Amplitude Power
Art. K00756

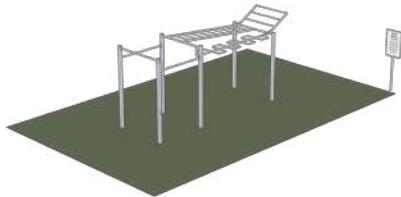


Amplitude Light
Art. K02049

Dimensioni: A 2.50 m | L 6.27 m | L 6.27 m

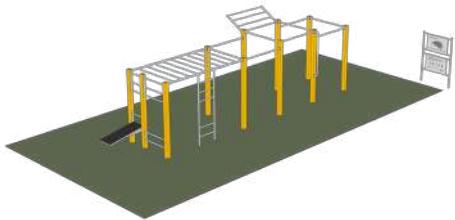


Arial Power
Art. K01443

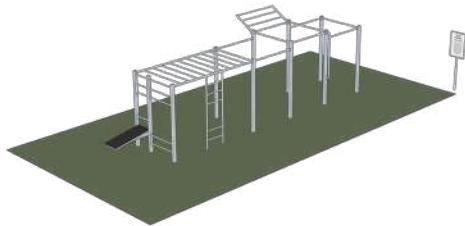


Arial Light
Art. K02051

Dimensioni: A 2.63 m | L 6.27 m | L 10.25 m

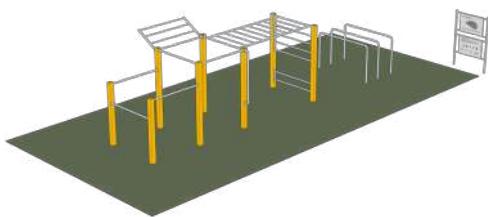


Univers Power
Art. K00753

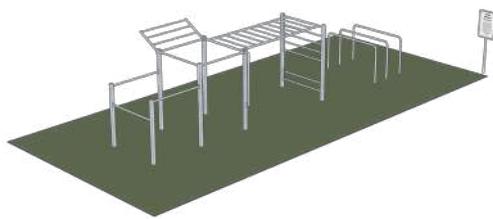


Univers Light
Art. K02057

Dimensioni: A 2.50 m | L 6.27 m | L 13.00 m

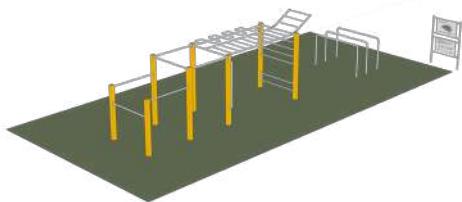


Aster Power
Art. K01527

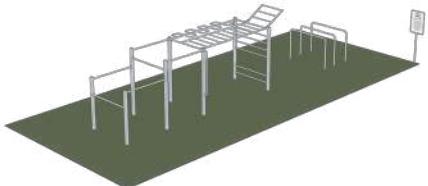


Aster Light
Art. K02054

Dimensioni: A 2.30 m | L 6.01 m | L 13.25 m

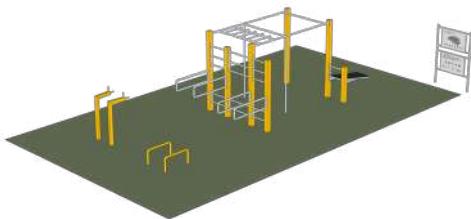


Avenir Power
Art. K01562

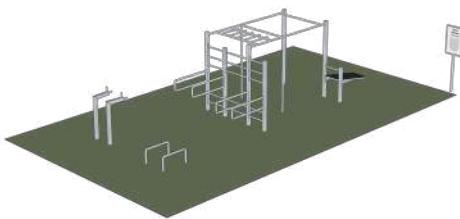


Avenir Light
Art. K02055

Dimensioni: A 2.72 m | L 6.15 m | L 14.50 m

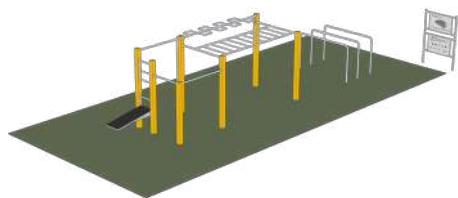


Rockwell Power
Art. K02002

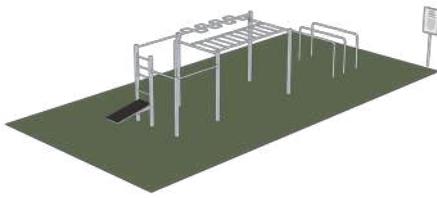


Rockwell Light
Art. K02058

Dimensioni: A 2.30 m | L 6.45 m | L 11.21 m

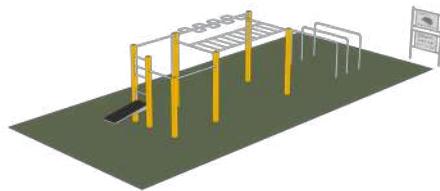


Bree Power
Art. K02005

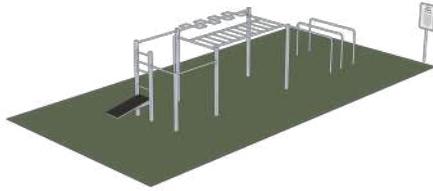


Bree Light
Art. K02059

Dimensioni: A 2.30 m | L 6.17 m | L 12.60 m



Barmeno Power
Art. K01550



Barmeno Light
Art. K02052

Dimensioni: A 2.63 m | L 6.27 m | L 10.23 m



Balloon Power
Art. K02010



Balloon Light
Art. K02053

Dimensioni: A 2.30 m | L 7.87 m | L 7.87 m

Segnaletica

Doppio pannello informativo

Il pannello informativo doppio è incluso in tutte le versioni Power. Realizzato in robusto acciaio inox, offre spazio per due pannelli A2 ed è montato saldamente su una base tramite piastre flangiate.

Pannello superiore

Mostra un chiaro layout 3D dell'intera struttura con codici QR per i video degli esercizi che guidano l'utente nell'esecuzione fisiologicamente corretta degli esercizi.

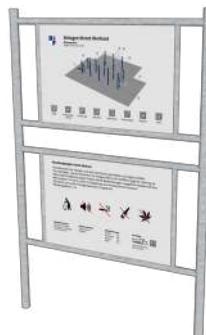
Pannello inferiore

Qui i visitatori possono trovare informazioni su:

- ✓ Termini di utilizzo
- ✓ Orari di apertura
- ✓ Logo comunale
- ✓ Dettagli di contatto

Grafica su richiesta

Entrambe le schede sono progettate individualmente e professionalmente secondo le vostre specifiche.



Art. K02030
Doppio pannello informativo

Moduli

Compatibile con tutti i sistemi

Disponibile nelle versioni Power e Light



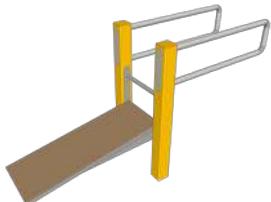
Art. K02089
Human Flag Bar



Art. K02024
Street Workout Anelli



Art. K02091
Triple Dip Bars 1200



Art. K02025
Dip Bars + Bench



Art. K00708
Push Up 400



Art. K00710
Leg lifter



Art. K01422
Double Pull Up Bar



Art. K01445
Triple Pull Up Bar



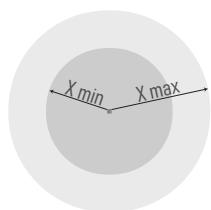
verticaltechnik.ch/streetworkout
Tutti i moduli sono disponibili anche
sul sito web

Sicurezza

A partire da un'altezza di caduta (ADC) di 60 cm, è necessario prevedere una superficie di protezione antcaduta. Questa superficie d'impatto deve garantire un assorbimento degli urti sufficiente e deve essere sempre libera da ostacoli. La larghezza minima dell'area d'impatto è di 1,5 m. Da un'altezza di caduta di 1,5 m, questa larghezza viene calcolata utilizzando la seguente formula:

$$X=2/3 \text{ ADC} + 0.5\text{m}$$

ADC (cm)	Superficie d'impatto (cm)	
60-150	150	X min
	180	170
	200	185
	230	205
	250	215
	300	X max



Protezione antcaduta

Una protezione antcaduta di alta qualità riduce il rischio di infortuni e garantisce un ambiente di allenamento sicuro. Le soluzioni antcaduta sono conformi

alla norma EN 1177 e offrono una protezione ottimale per qualsiasi altezza di caduta.

Opzioni di protezione dalle cadute e relativi vantaggi

Granulato di gomma EPDM (consigliato)

- ✓ Ammortizzante e delicato sulle articolazioni
- ✓ Resistente alle intemperie e durevole
- ✓ Ampia scelta di colori per l'individualità
- ✓ Perfetto per gli esercizi a terra
- ✓ Possibili scritte e loghi

Materiali sciolti (meno consigliati)

- Trucioli di legno** – perde rapidamente l'ammortizzazione, cura complessa
- Ghiaia rotonda** – difficile da mantenere pulito, spostamento di materiale
- Sabbia** – buon smorzamento, ma suscettibile alla contaminazione e allo spostamento del materiale





Arlesheim

Street Workout Parkour, Slackline



Apertura: 2020
Superficie: 420 m²
Indirizzo: Schwimmbad Arlesheim
Schwimmbadweg 10
4144 Arlesheim



Basel

Street Workout



Apertura: 2022
Superficie: 112 m²
Indirizzo: Sportplatz Rankhof
4058 Basel



Büren

Street Workout



Apertura: 2024
Superficie: 163 m²
Indirizzo: Kilpenweg 1
4413 Büren



Dornach

Street Workout



Apertura: 2024
Superficie: 282 m²
Indirizzo: Sportanlage Gigersloch
4143 Dornach



Stabio

Street Workout



Apertura: 2024
Superficie: 175 m²
Indirizzo: Via Ligornetto 14A
6855 Stabio



Binningen

Street Workout



Apertura: 2021
Superficie: 87 m²
Indirizzo: Sportplatz Spiegelfeld
4102 Binningen



Vertical Technik AG
Bächliackerweg 6
CH-4402 Frenkendorf

📞 061 413 28 00
🌐 verticaltechnik.ch
✉ info@verticaltechnik.ch

Le nostre aree

- Skatepark in cemento e strutture mobili
- Parkour & Chase Tag
- Calisthenics & Outdoor Fitness
- Parchi di movimento
- Strutture per l'arrampicata
- Pumptracks

Scopri di più - scansiona ora:

Prodotti e servizi

Pianificazione, costruzione,
manutenzione



Brochure

PDF-Downloads

