



Catalogue: **Park & Playground Equipments**

Category: **Fitness trail**

Code: **PF21069**

#### Description:

Tripla postazione attrezzi in acciaio verniciato, realizzata per il potenziamento muscolare.

1° esercizio su panca per l'allenamento: gli esercizi eseguiti sul dispositivo supportano a rafforzare i muscoli addominali.

Con semplici torsioni lavori i muscoli addominali.

Modalità d'uso: Sdraiati sulla panca a faccia in su e appoggia i piedi contro la traversa inferiore.

Incrocia le braccia sul petto o mettile sotto la testa.

Solleverare il busto nell'ordine: testa, spalle e resto del corpo.

Alla fine è possibile eseguire una torsione del busto.

Esegui i movimenti lentamente, facendo movimenti pieni e regolari.

Difficoltà esercizio: Difficile

#### 2° Esercizio di Camminata Sospesa:

Allena i muscoli delle gambe e dei fianchi, aumentandone la forza, favorendo la circolazione sanguigna e la coordinazione motoria.

Modalità d'uso: posizionare entrambe le gambe sui pedali e afferrare saldamente la maniglia.

Muovi le gambe avanti e indietro.

Difficoltà esercizio: facile

#### 3° esercizio di sci:

per allenare i muscoli dell'anca e rafforzare i muscoli del core.

Modalità d'uso: Appoggiare entrambi i piedi sui pedali e afferrare i supporti.

Muovi le gambe da destra a sinistra

Difficoltà di esercizio: Facile