



Catalogo: **Giochi da Esterno**

Categoria: **Percorso Fitness**

Codice: **PF21069**

Descrizione:

Tripla stazione di attrezzi in acciaio verniciato, realizzati per il potenziamento muscolare.

1° Esercizio panca per allenamento:

Gli esercizi eseguiti sul dispositivo aiutano a rafforzare i muscoli addominali.

Con semplici torsioni si fanno lavorare i muscoli addominali.

Modo d'uso: sdraiarsi sulla panca a faccia in su e appoggiare i piedi contro la traversa inferiore.

Incrociare le braccia sul petto o metterle sotto la testa. Sollevare il busto nell'ordine: testa, spalle e il resto del corpo. Alla fine può essere eseguita una torsione del busto. Compiere i movimenti lentamente, facendo movimenti pieni e regolari.

Difficoltà di esercizio: difficile

2° Esercizio camminata sospesa:

Allena i muscoli di gambe e fianchi, aumentandone la forza, favorisce la circolazione sanguigna e il coordinamento motorio.

Modo d'uso: posizionare entrambe le gambe sui pedali e afferrare saldamente la maniglia. Muovere le gambe avanti e indietro.

Difficoltà di esercizio: facile

3° Esercizio sci:

Per l'allenamento dei muscoli dell'anca e rafforzamento dei muscoli centrali.

Metodo d'uso: posizionare entrambi i piedi sui pedali e afferrare i supporti. Muovere le gambe da destra a sinistra

Difficoltà di esercizio: facile