Gruppo Dimensione Comunità srl
Via Ca' Bertoncina, 47, 24068 Seriate BG
Tel 035 4522422
info@dimensionecomunita.it

Catalogo: **Giochi da Esterno**
Categoria: **Percorso Fitness**
Codice: **PF21069**

Descrizione:

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

1° Esercizio panca per allenamernto:
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