



MAX

Fitness da esterno in acciaio.
Outdoor fitness in steel.

Dimensioni / Dimension: 100x40x120h cm
Area di sicurezza / Safety area: 14 m²

TOM

Fitness da esterno in acciaio.
Outdoor fitness in steel.

Dimensioni / Dimension: 80x130x200h cm
Area di sicurezza / Safety area: 18 m²



JACK

Fitness da esterno in acciaio.
Outdoor fitness in steel.

Dimensioni / Dimension: 140x60x65h cm
Area di sicurezza / Safety area: 16 m²





SOLEO

Fitness da esterno in acciaio.
Outdoor fitness in steel.

Dimensioni / Dimension: 110x50x145h cm
Area di sicurezza / Safety area: 14 m²

FLEXOR

Fitness da esterno in acciaio.
Outdoor fitness in steel.

Dimensioni / Dimension: 60x70x220h cm
Area di sicurezza / Safety area: 18 m²



PSOAS

Fitness da esterno in acciaio.
Outdoor fitness in steel.

Dimensioni / Dimension: 147x84x80h cm
Area di sicurezza / Safety area: 16 m²



PERCORSO FITNESS



GHF001



Esercizio di coordinamento ed abilità: percorrere l'asse di equilibrio.



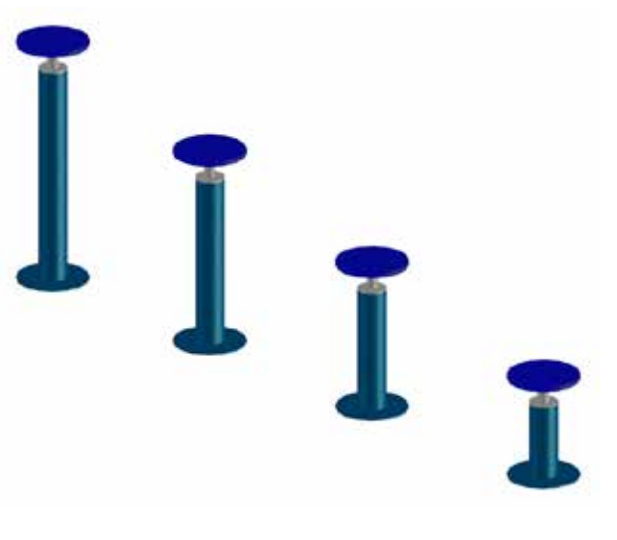
Esercizio di coordinamento ed abilità: saltare gli ostacoli a piedi pari.



Esercizio di coordinamento e abilità: correre saltando l'ostacolo a zig-zag.



Esercizio di rafforzamento muscolare: salire con una gamba alla volta ed alzarsi sulla punta del piede.



GHF002



Esercizio di coordinamento ed abilità: slalom e salto degli ostacoli.

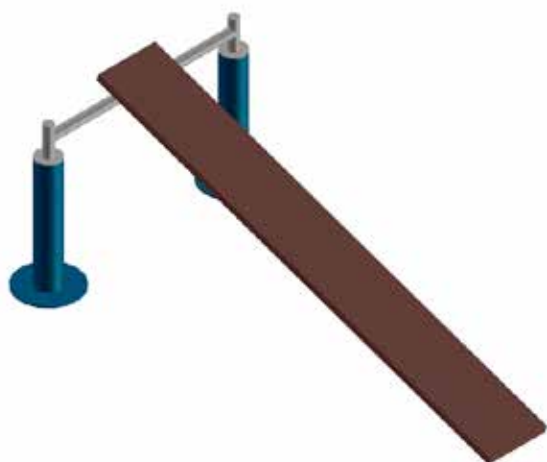


GHF003



Esercizio di coordinamento ed abilità: appendersi e passare da un parte all'altra della scala.

PERCORSO FITNESS



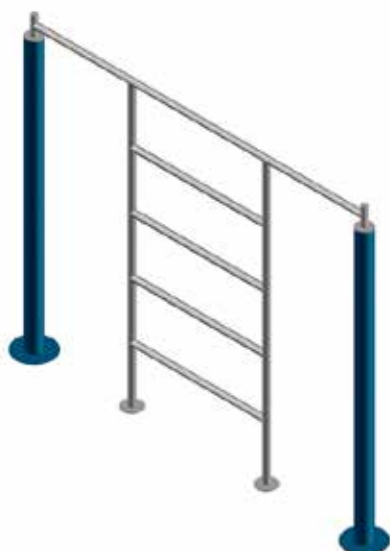
GHF004



Esercizio di rafforzamento muscolare: supini, sollevare ripetutamente le ginocchia al petto.



Esercizio di rafforzamento muscolare: proni, sollevare ripetutamente le gambe ed il tronco.



GHF005



Esercizio di rafforzamento muscolare: appendersi alla spalliera, flettere e stendere ripetutamente le gambe; esercizio di rafforzamento per la muscolatura addominale e dorsale.



Esercizio di rafforzamento muscolare: salire e scendere dalla parte opposta della scala.



GHF006



Esercizio di rafforzamento muscolare: appesi alla barra, sollevarsi ed abbassarsi ripetutamente.

PERCORSO FITNESS



GHF007



Esercizio di articolabilità: poggiare un piede sulla barra e flettere ripetutamente il busto in avanti, toccando con entrambe le mani la punta del piede in appoggio.



Esercizio di articolabilità: impugnare la barra a braccia tese; flettere e distendere, molleggiando la schiena.



GHF008



Esercizio di rafforzamento muscolare: a braccia tese, portarsi avanti con le mani lungo le parallele.



GHF009



Esercizio di rafforzamento muscolare: salire e scendere la scala.



GHF010



Esercizio di riscaldamento e resistenza organica: balzi a piedi pari, aumentare un po' alla volta l'altezza da raggiungere.

PERCORSO FITNESS



GHF011



Esercizio di coordinamento ed abilità: saltare l'ostacolo, facendo leva su un braccio.



GHF012



Esercizio di riscaldamento e di resistenza organica: afferrare verticalmente gli anelli, piedi uniti, circonduzione del busto a destra e a sinistra.



Esercizio di rafforzamento muscolare: arrampicarsi sulla pertica.



GHF013



Esercizio di riscaldamento e di resistenza organica: afferrare verticalmente gli anelli, piedi uniti, circonduzione del busto a destra e a sinistra.