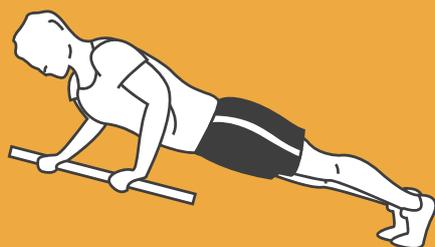




CATTALOCINI
ESERCIZI



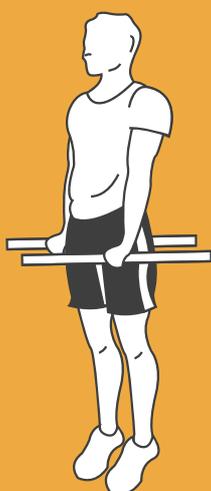
BARRE FLESSIONI

Istruzioni esercizio
a pagina 4



BODYWEIGHT STATION

Istruzioni esercizio
a pagina 5



PARALLELE

Istruzioni esercizio
a pagina 9



BARRE TRAZIONI

Istruzioni esercizio
a pagina 10



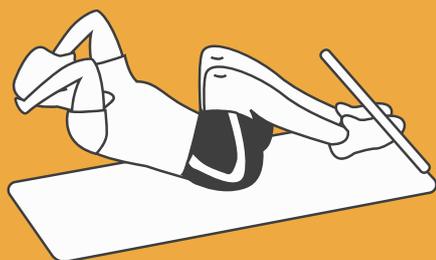
PARALLELE

Istruzioni esercizio
a pagina 14



BARRE TRAZIONI

Istruzioni esercizio
a pagina 15



PANCA INCLINATA

Istruzioni esercizio
a pagina 6



BODYWEIGHT STATION

Istruzioni esercizio
a pagina 7



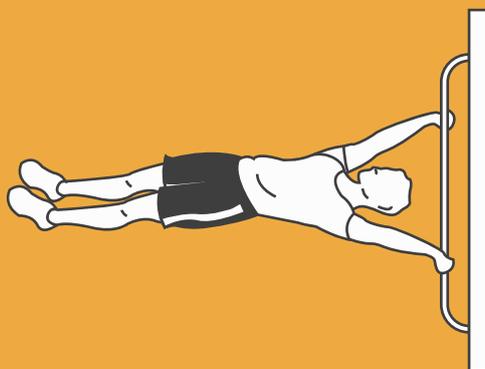
WALL BARS

Istruzioni esercizio
a pagina 8



SCALA ORIZZONTALE

Istruzioni esercizio
a pagina 11



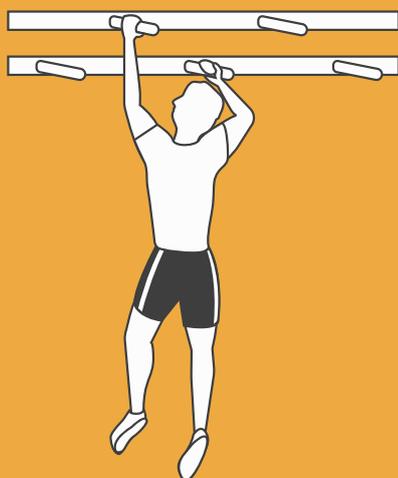
HUMAN FLAG

Istruzioni esercizio
a pagina 12



STEP-UP

Istruzioni esercizio
a pagina 13



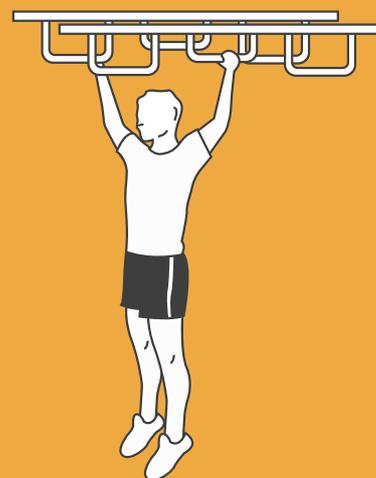
HANDLES STEP

Istruzioni esercizio
a pagina 16



ANELLI

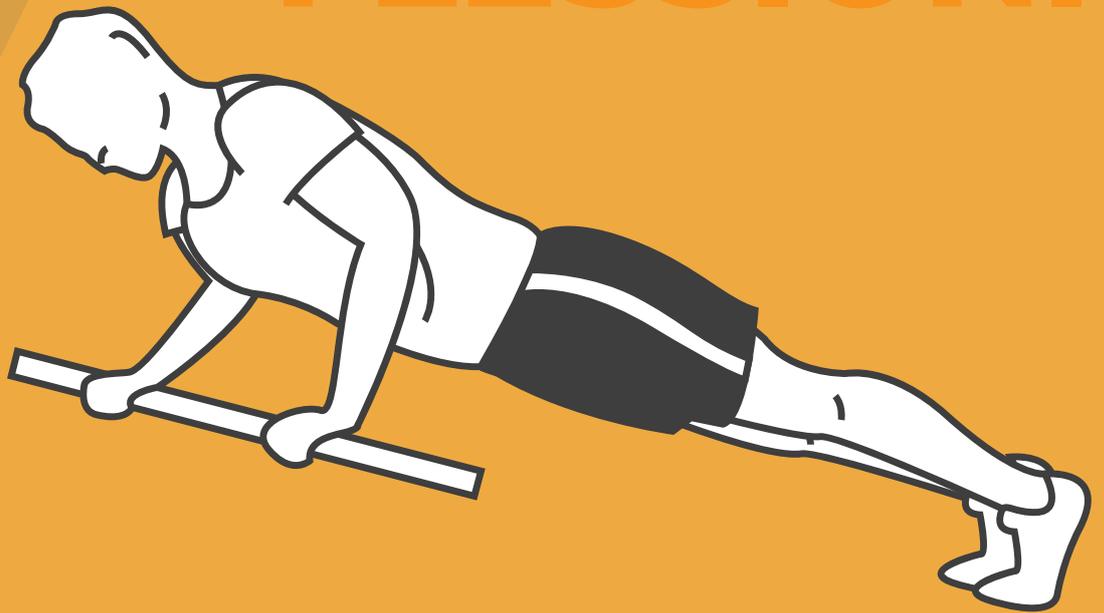
Istruzioni esercizio
a pagina 17



MONKEY BARS

Istruzioni esercizio
a pagina 18

BARRE FLESSIONI



ISTRUZIONI

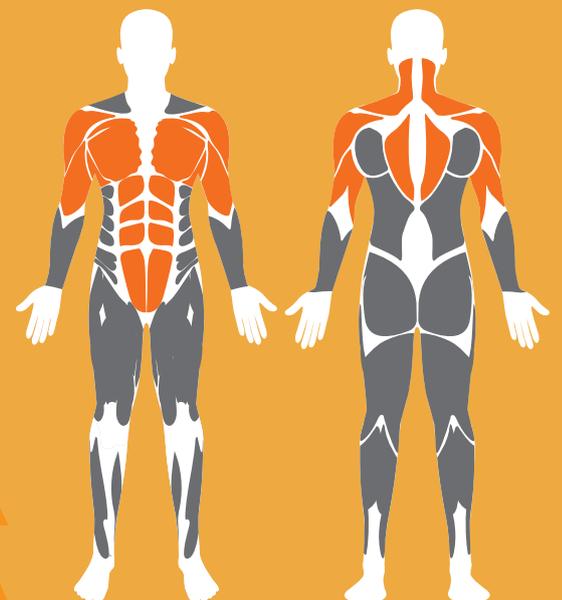
Posizionare le mani sulla sbarra
con braccia divaricate a una distanza
leggermente superiore rispetto a quella delle spalle
Unire i piedi e mantenere la schiena dritta
scendere lentamente verso la sbarra
fino a sfiorare col petto e tornare in alto



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



BODYWEIGHT STATION



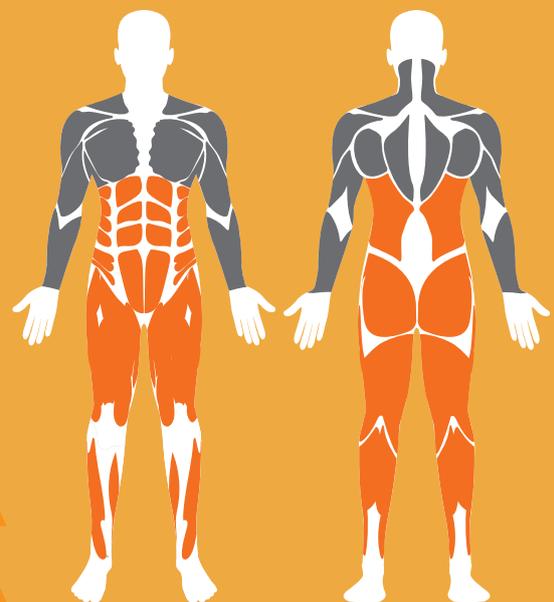
ISTRUZIONI

Posizionarsi al centro delle staffe
poggiare i gomiti e afferrare le maniglie
Mantenendo la posizione sollevare le gambe
all'altezza dell'ombelico
Per intensificare l'esercizio
ripetere il sollevamento a gambe distese



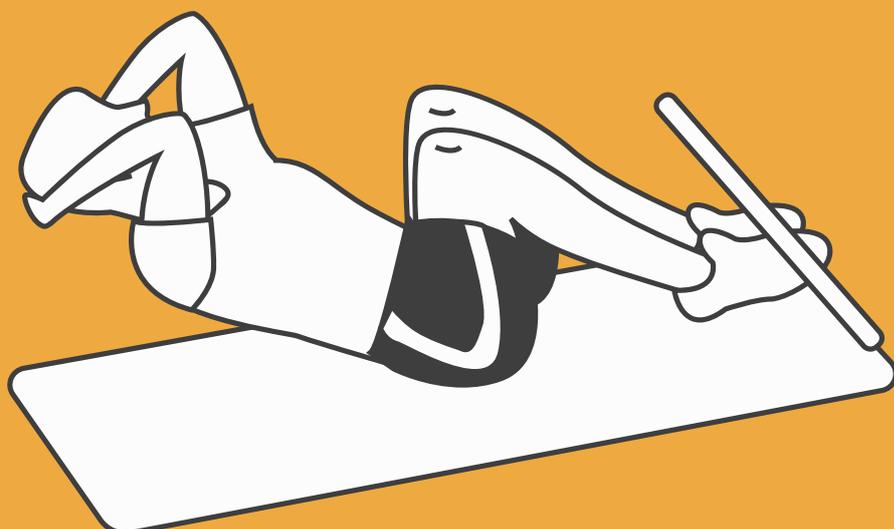
Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm



**MUSCOLATURA
COINVOLTA**

PANCA INCLINATA



ISTRUZIONI

Stendersi sulla panca di schiena con la testa rivolta verso il basso

Posizionare i piedi sotto la barra

Portare le mani dietro la testa con i gomiti rivolti verso le gambe

Sollevarsi lentamente fino alle ginocchia e ritornare alla posizione di partenza

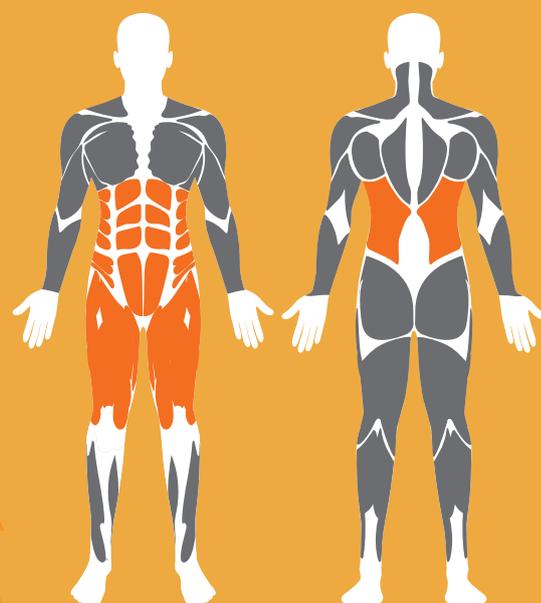
Ripetere il movimento



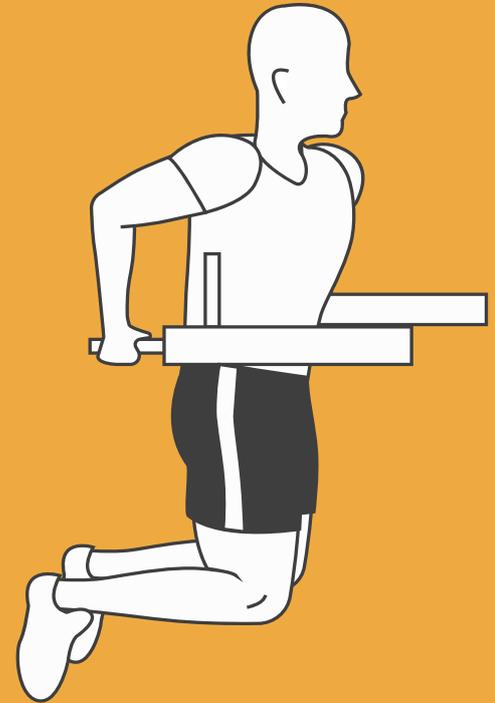
Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



BODYWEIGHT STATION



ISTRUZIONI

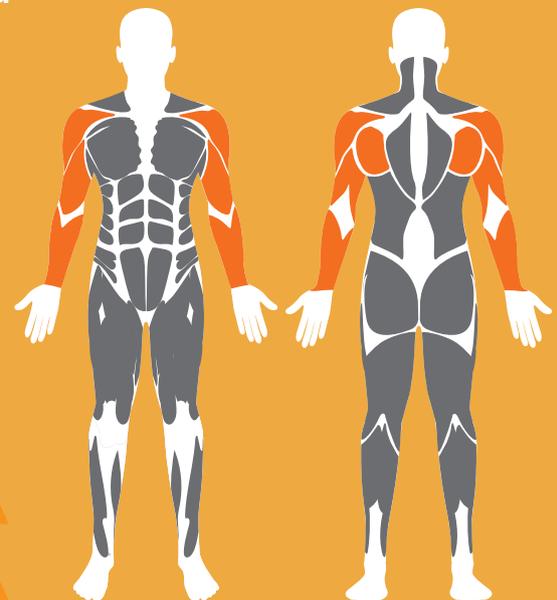
- Posizionarsi al centro delle staffe
- Afferrare le maniglie e sollevarsi stendendo completamente le braccia e mantenendo le gambe ad angolo retto
- Abbassarsi lentamente piegando le braccia arrivando con i pettorali ad altezza staffe
- Risollevarsi come in precedenza



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

**MUSCOLATURA
COINVOLTA**



WALL BARS



ISTRUZIONI

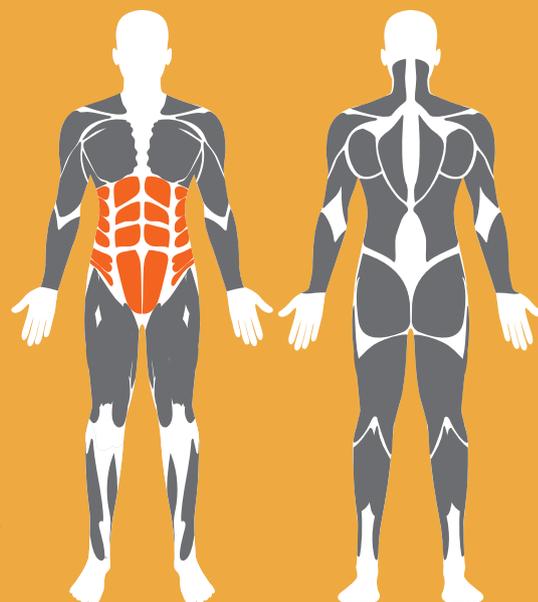
Appendersi al piolo più alto della spalliera
Alzare entrambe le ginocchia contemporaneamente
se possibile fino all'altezza dell'ombelico
e lentamente portarle di nuovo verso il basso
Mantenere il bacino stabile



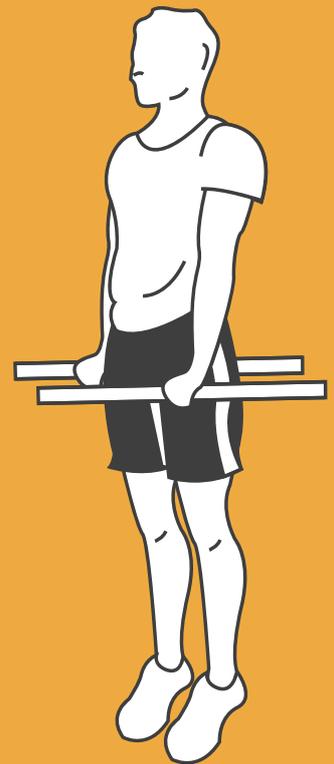
Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

**MUSCOLATURA
COINVOLTA**



PARALLELE



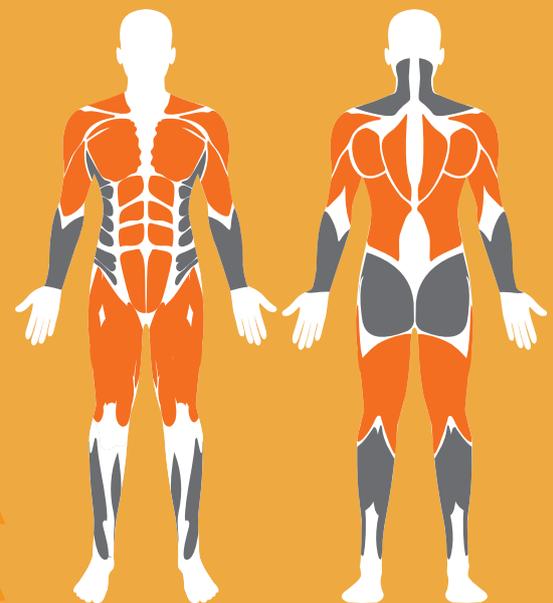
ISTRUZIONI

- Posizionarsi al centro delle parallele
- Appoggiare le mani sulle barre laterali
- Sollevare il corpo fino a stendere completamente le braccia
- Portare le ginocchia ad altezza ombelico
- Scendere lentamente flettendo le braccia



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm



**MUSCOLATURA
COINVOLTA**

BARRE TRAZIONI



ISTRUZIONI

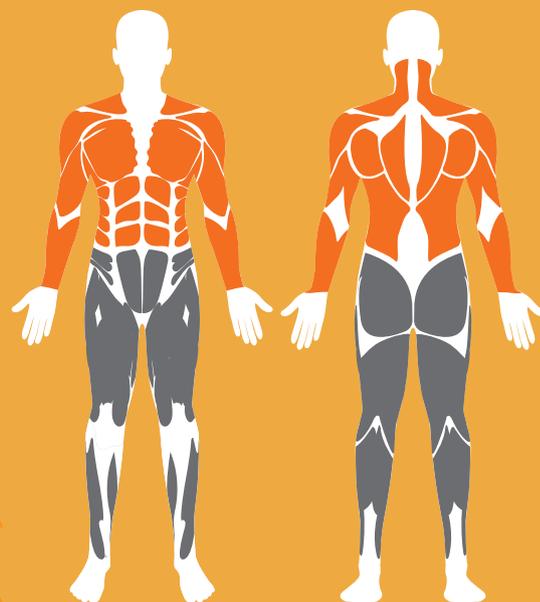
Afferrare la sbarra posta in alto
posizionando le mani in corrispondenza delle spalle
con i gomiti rivolti verso l'esterno
Sollevare il corpo fino a superare la sbarra con la testa



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



SCALA ORIZZONTALE



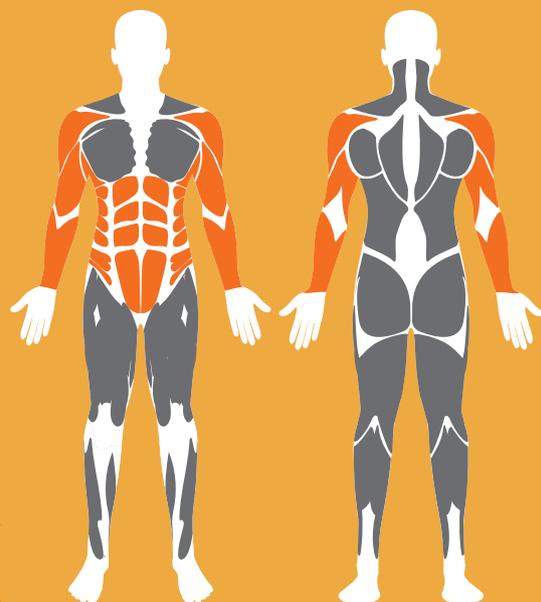
ISTRUZIONI

Posizionarsi sotto la scala
saltare da fermo e afferrare un piolo
Procedere facendo oscillare il corpo
per afferrare il piolo successivo
Fermarsi completamente e poi scendere



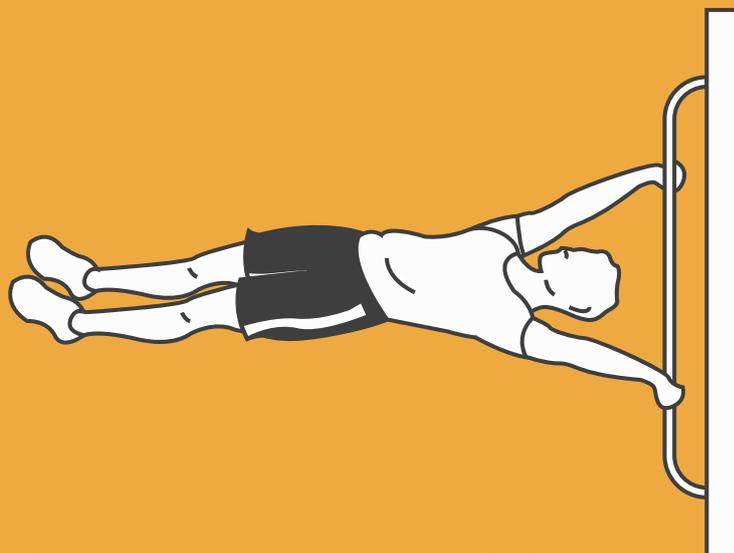
Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm



**MUSCOLATURA
COINVOLTA**

HUMAN FLAG



ISTRUZIONI

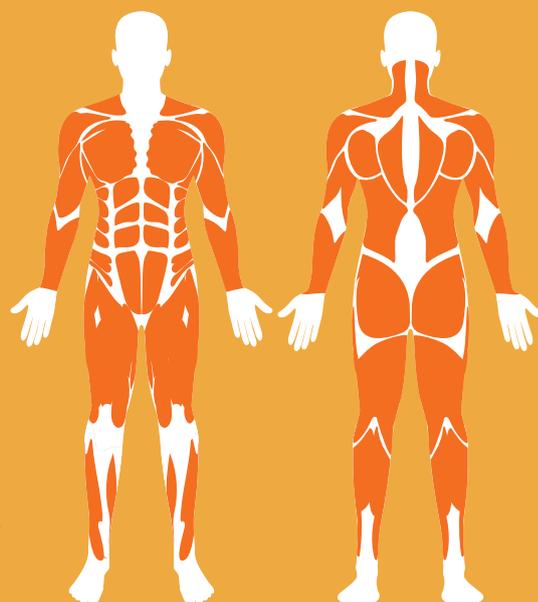
Afferrare il sostegno con le mani posizionandole in perpendicolare e stendere completamente le braccia
Attraverso il braccio sottostante applicare una spinta verso il basso poi alzare il tronco e gli arti inferiori lentamente
Allineare il corpo parallelamente al terreno
Mantenere una presa salda con l'altra mano e restare in posizione per pochi secondi
Scendere lentamente al termine
(per eseguire l'esercizio è necessaria una preparazione preventiva)



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



STEP-UP



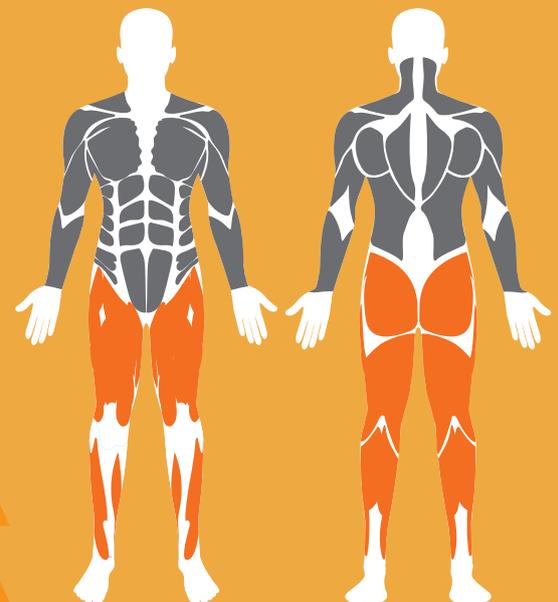
ISTRUZIONI

Posizionarsi di fronte alla pedana
con gambe larghe ad altezza delle spalle
Poggiare un piede sulla pedana
salire ed assumere una posizione eretta
Scendere col piede rimasto a terra
prima di salire sulla pedana



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm



**MUSCOLATURA
COINVOLTA**

PARALLELE



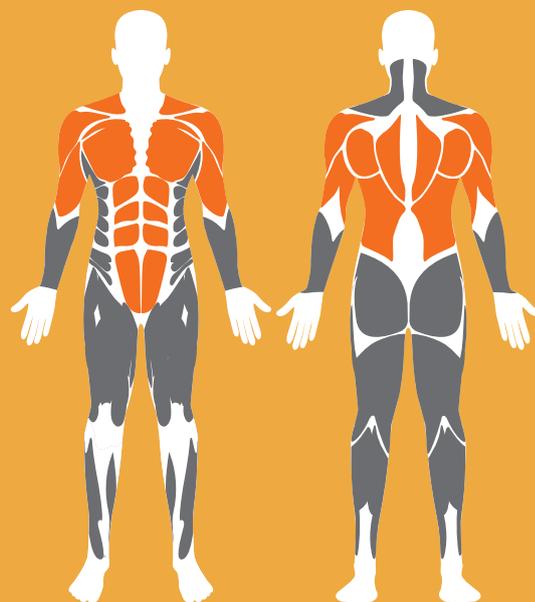
ISTRUZIONI

- Posizionarsi al centro delle parallele
- Appoggiare le mani sulle barre laterali
- Sollevare il corpo fino stendere completamente le braccia
- Mantenere la posizione per pochi secondi
- Scendere lentamente flettendo le braccia



Età
minima
14 anni

**MUSCOLATURA
COINVOLTA**



TRAZIONI



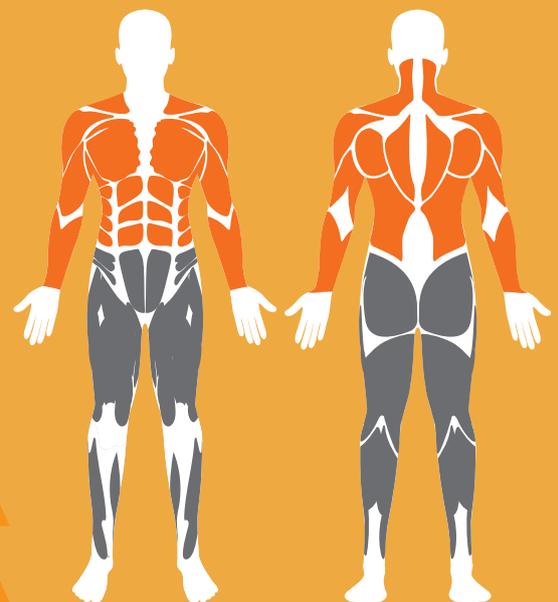
ISTRUZIONI

- Posizionarsi al centro della struttura
- Afferrare la sbarra posta in alto posizionando le mani in corrispondenza delle spalle con i gomiti rivolti verso l'esterno
- Sollevarsi fino a superare la sbarra con la testa

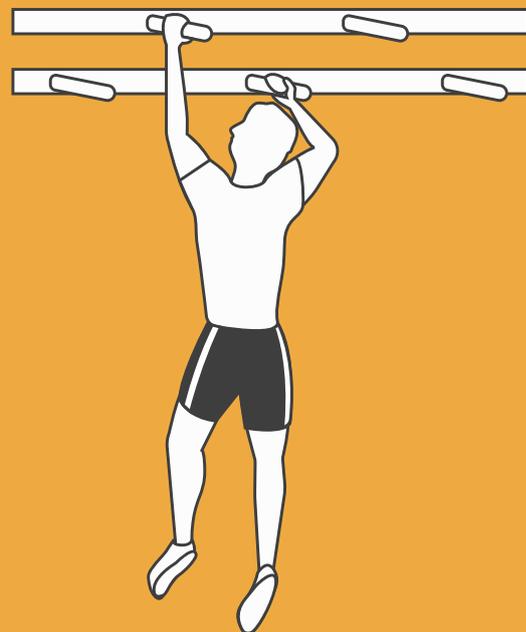


Età
minima
14 anni

**MUSCOLATURA
COINVOLTA**



HANDLES STEP



ISTRUZIONI

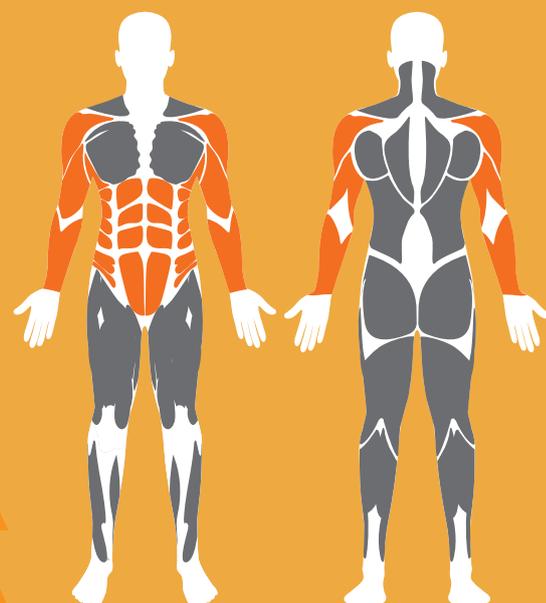
Posizionarsi sotto la struttura
saltare da fermo e afferrare una maniglia
Procedere facendo oscillare il corpo
per afferrare la maniglia successiva
Fermarsi completamente e poi scendere



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA





ISTRUZIONI

Posizionarsi al centro della struttura
afferrare gli anelli e sollevare il corpo fino a restare sospesi
con braccia distese

Portare le gambe ad altezza ombellico

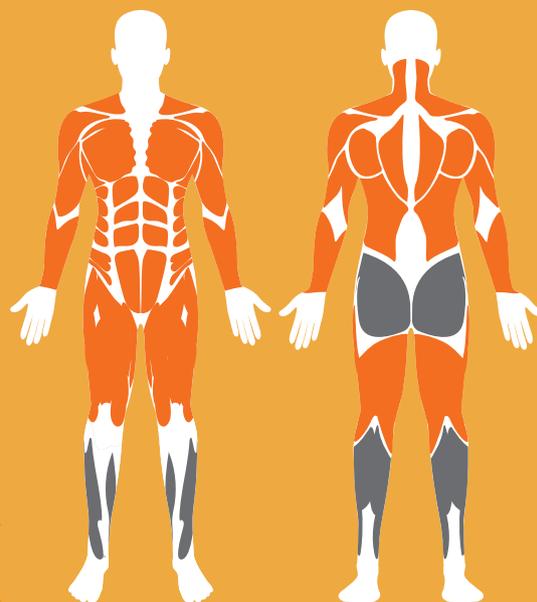
Mantenere la posizione

Scendere lentamente flettendo le braccia



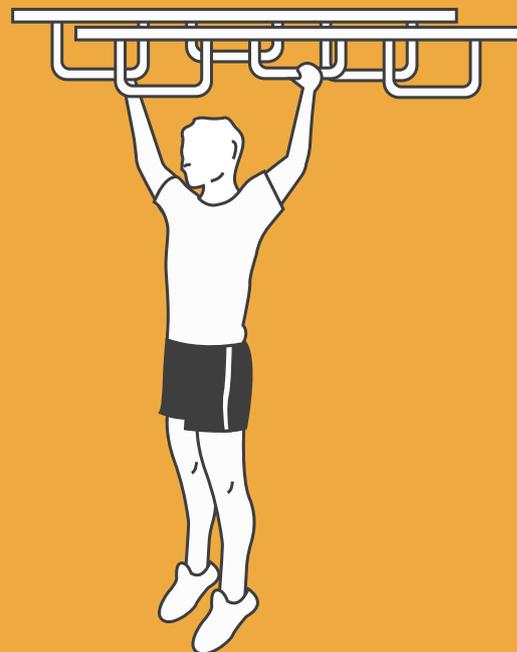
Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm



MUSCOLATURA COINVOLTA

MONKEY BARS



ISTRUZIONI

Posizionarsi sotto la struttura
saltare da fermo e afferrare una maniglia
Procedere facendo oscillare il corpo
per afferrare la maniglia successiva
Fermarsi completamente e poi scendere



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA

