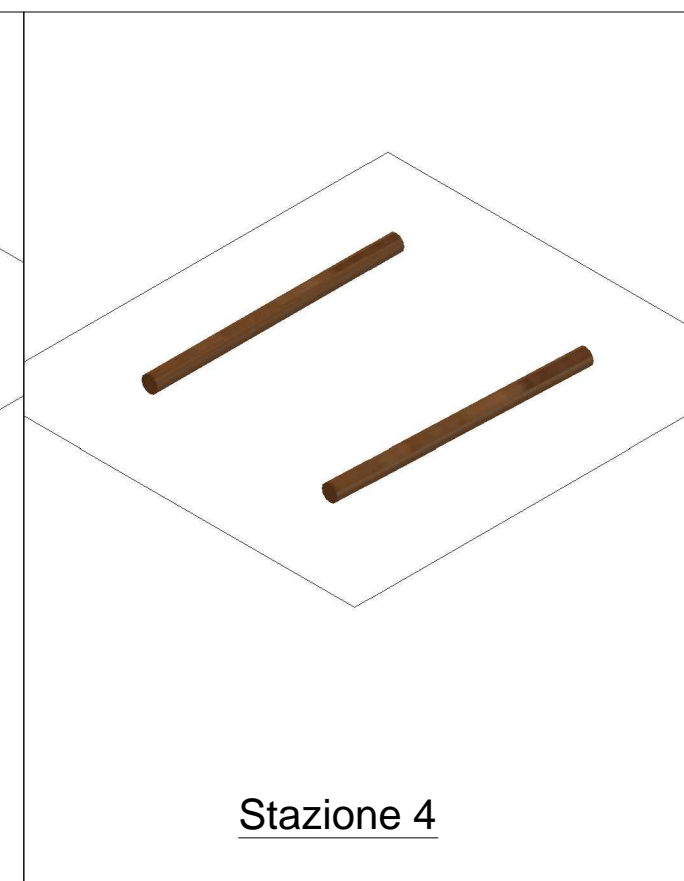


Stazione 3



Stazione 4

PERCORSO GINNICO ATTREZZATO:

Stazione 1 e 2: non corredate di attrezzo, prevedono esercizi da eseguire per il pre-riscaldamento

Stazione 3: asse di equilibrio, costituito da trave in legno sopraelevato dal terreno di 50 cm, sul quale camminare

Stazione 4: assi paralleli, posti alla distanza di 1,20 m uno dall'altro, per eseguire esercizi di piegamento a braccia larghe per il rafforzamento muscolare degli arti superiori e dei pettorali

Stazione 5: paletti fissati verticalmente nel terreno, a sezione cilindrica di 20 cm, disposti in linea a distanza di 50 cm l'uno dall'altro, con altezza crescente da 25 a 50 cm, sui quali camminare per il rafforzamento muscolare degli arti inferiori

Stazione 6: n. 3 travi orizzontali e parallele, di lunghezza di 2 m e posizionate a 40 cm di altezza dal terreno e distanziate di 65 cm tra loro, da saltare a piè pari per il miglioramento ed il coordinamento delle abilità motorie

Stazione 7: telai a portale di altezze variabili (0,80-1,00-1,20 m) per esercizi di piegamenti e sollevamenti sulle braccia e/o di stretching per rafforzamento muscolare delle braccia

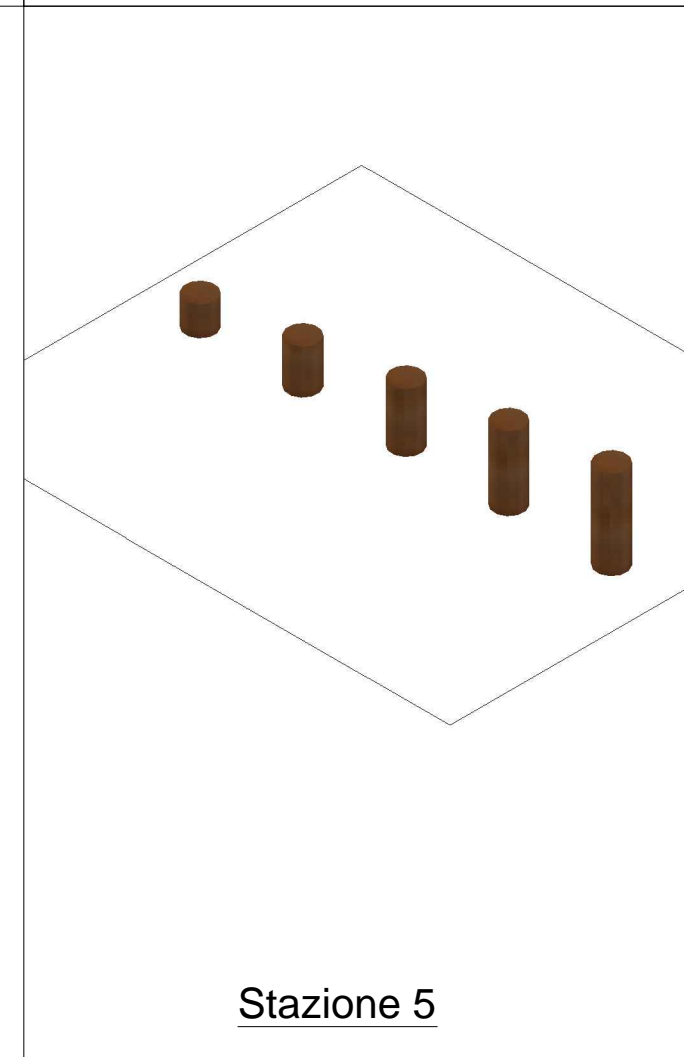
Stazione 8: telaio con anelli pendenti per esercizi di sollevamento e torsione del corpo per rafforzamento di torace e bacino

Stazione 9: assi paralleli, lunhe 3 m e fissate ad 1,20 m dal suolo, per esercizi di sollevamento sulle braccia tese a piedi uniti per rafforzamento muscoli pettorali

Stazione 10: scala orizzontale di 3,20 x 0,80 m, posizionata ad un'altezza di 2,20 m, per gli esercizi di coordinamento ed abilità

Stazione 11: panca lignea orizzontale di 3 m, posta ad un'altezza di 60 cm dal suolo per esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali

Stazione 12: attrezzatura multifunzione, costituita da scala, pertiche, funi e quadro svedese per esercizi complessi per il corpo intero



Stazione 5

