



Città di Taormina



S.C.U.

Parco Trevelyan Area fitness



Lo sport nella Natura rigenera



BENCH PRESS

Muscoli principali coinvolti
Pettorali e dorsali.

Modalità d'uso

- Posizionarsi sdraiati sulla schiena e afferrare le impugnature.
- Spingere le barre verso l'alto.
- Tornare lentamente alla posizione di partenza.



OUTDOOR KICKBOX

Muscoli principali coinvolti
Pettorali, dorsali, cosce, glutei, addominali e polpacci.

Modalità d'uso

- Posizionarsi frontalmente senza saltare o incrociare le gambe.
- Tenere le ginocchia piegate e le braccia all'altezza del viso.
- Colpire il sacco nel modo corretto utilizzando sia gli arti superiori che quelli inferiori.

BICI ELLITTICA



Muscoli principali coinvolti
Quadricipiti, addominali, glutei, braccia e pettorali.

Modalità d'uso

Spingere avanti i pedali con modo circolare.

Posizionare le braccia sulle impugnature dell'attrezzo.

SQUAT



Muscoli principali coinvolti
Glutei, bicipite femorale e quadricipiti.

Modalità d'uso

- Posizionare i piedi in linea con il bacino alla stessa larghezza delle spalle.
- Appoggiare le barre alle spalle e tenerle con le mani.
- Da questa posizione, abbassarsi come per sedervi e poi ritornare lentamente alla posizione di partenza.



THIGH COMBO

Muscoli principali coinvolti
Quadricipiti e glutei.

Modalità d'uso

- Regolare la resistenza del pistone in base alle esigenze.
- Sedersi e posizionare le gambe nelle apposite guide.
- Spingere con le cosce verso l'esterno per allontanarle una dall'altra e poi tirare verso l'interno per riavvicinarle.



CHIN-UP AND DIP

Muscoli principali coinvolti
Dorsali, spalle, braccia, addominali alti, medi e bassi.

Modalità d'uso

- Sostenere la barra superiore, tirare lentamente il peso corporeo fino a quando il mento non è più alto della barra.
- Scendere di nuovo lentamente sostenendo il corpo con le braccia chiuse formando un angolo di 90°.
- Spingere lentamente verso l'alto.



STEPPER

Muscoli principali coinvolti

Quadricipiti, glutei, cosce e polpacci.

Modalità d'uso

- Regolare il carico adatto al vostro livello.
- Aggrapparsi alle maniglie e usare le gambe sullo stepper su e giù muovendosi.



HYDRAULIC TRICEPS

Muscoli principali coinvolti

Tricipiti e bicipiti.

Modalità d'uso

- Regolare la resistenza del pistone in base alle esigenze.
- Mettersi in posizione seduta e impugnare le barre e tirarle verso l'alto e poi spingerle di nuovo verso la posizione iniziale.



HIGH PULLEY

Muscoli principali coinvolti

Dorsali, pettorali, bicipiti e tricipiti.

Modalità d'uso

- Regolare la resistenza del pistone in base alle esigenze.
- Mettersi in posizione seduta, impugnare le barre e spingerle verso l'alto finché le braccia non sono distese.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.



AIR WALKER

Muscoli principali coinvolti

Allenamento cardiovascolare e muscoli della parte superiore della gamba.

Modalità d'uso

Aggrapparsi alle maniglie mentre si eseguono falcate avanti e indietro.