POLIVALENTE "RENATO SAVIANO" CAUTANO (BN)

AREA FITNESS

(GRATUITA)

Orario apertura:
dal Lunedì al Venerdì: 9,00-12,30 e 16,00-17,00
Domenica: 9,00-12,00

www.comune.cautano.bn.it

HAND_BIKING

playurban®

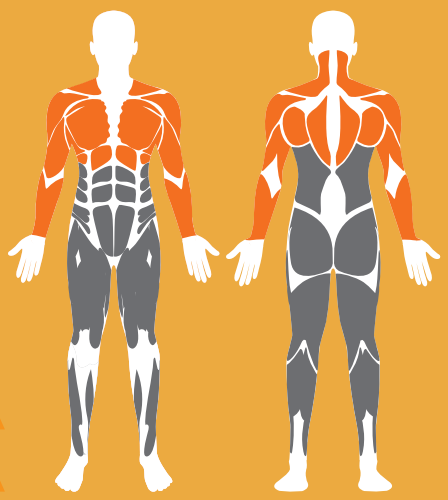
HAND BIKING

ISTRUZIONI

Posizionarsi al centro della struttura
Afferrare le maniglie e lentamente
iniziare la rotazione in avanti o indietro
seguendo il movimento con le braccia

Età
minima
14 anni

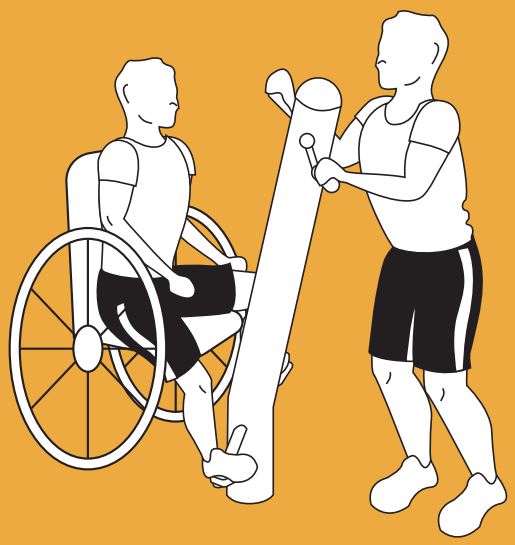
MUSCOLATURA COINVOLTA



HAND_AND_FOOT_BIKE

playurban®

HAND AND FOOT BIKE



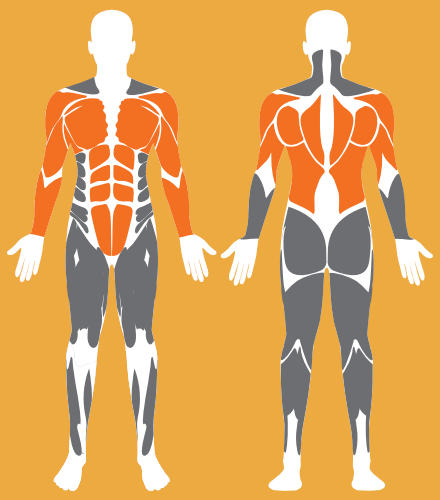
ISTRUZIONI

Avvicinarsi con la carrozzina
per poggiare i piedi sui pedali e iniziare
un movimento di rotazione con le gambe
Dal lato opposto afferrare le maniglie
poste frontalmente e ruotare le leve
utilizzando le braccia

Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



TURNING WEIST + TURNING WEIST SEDUTO

playurban®

TURNING WEIST

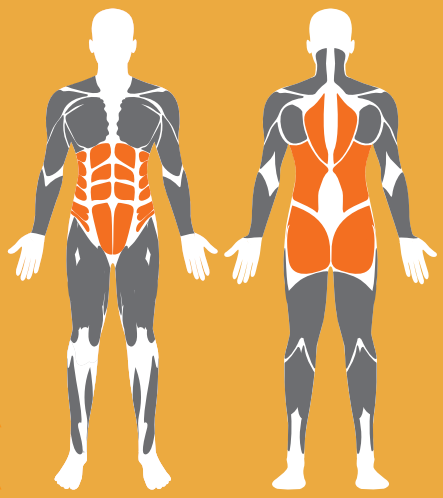
ISTRUZIONI

Posizionarsi al centro della pedana
lasciando poco spazio tra i piedi
Afferrare la maniglia posta frontalmente
Effettuare una torsione lenta del bacino
mantenendo il busto fermo in posizione
Ripetere la torsione verso il lato opposto

Età minima
14 anni

Altezza minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



playurban®

TURNING WEIST SEDUTO

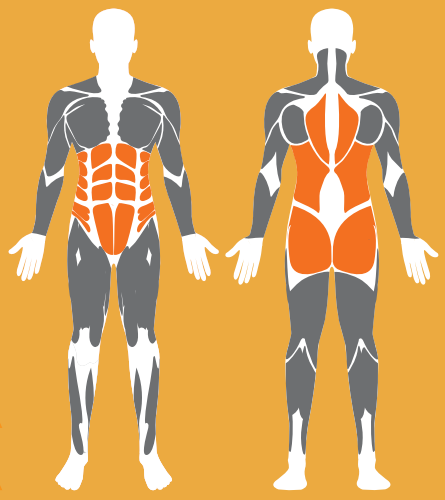
ISTRUZIONI

Posizionarsi sul sedile della struttura
Poggiare i piedi sugli appositi spazi
Afferrare la maniglia posta frontalmente
Effettuare una torsione lenta del bacino
mantenendo il busto fermo in posizione
Ripetere la torsione verso il lato opposto

Età minima
14 anni

Altezza minima
140 cm

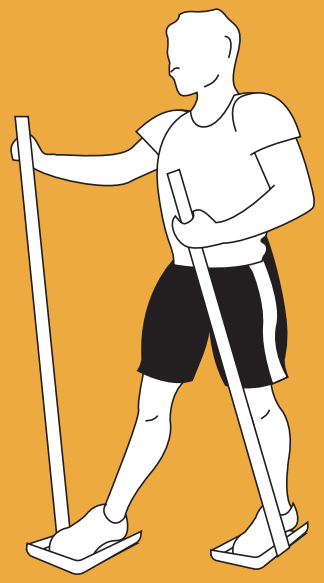
MUSCOLATURA COINVOLTA



DOUBLE WALKER

playurban®

DOUBLE WALKER



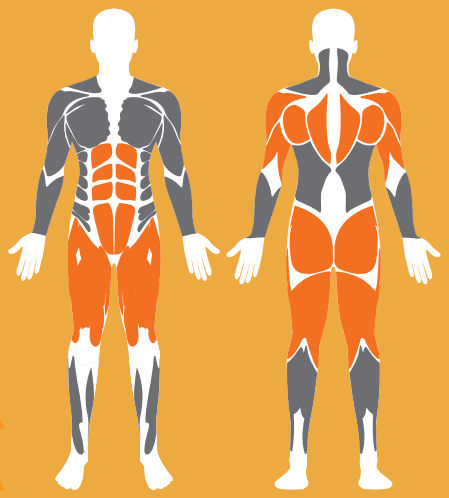
ISTRUZIONI

Posizionarsi al centro della struttura
poggiando i piedi sulle apposite pedane
Afferrare le maniglie poste frontalmente
Spingere in avanti una leva per volta e seguire il movimento
con le gambe mantenendo un'andatura costante
Con 2 utilizzatori coordinare i movimenti

Età minima
14 anni

Altezza minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



BIKE+STEP

playurban®

BIKE

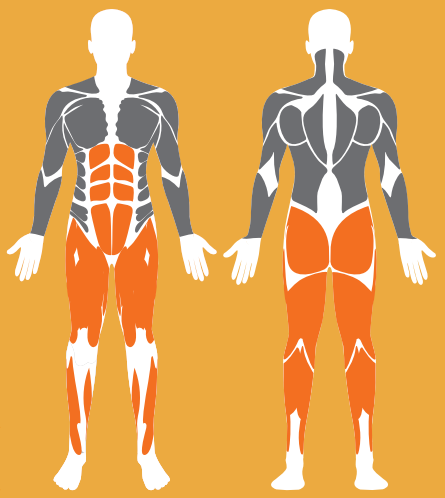
ISTRUZIONI

Posizionarsi sull'apposito seggiolino e afferrare il manubrio posto frontalmente
Poggiare i piedi sui pedali e seguire il movimento rotatorio con le gambe
Mantenere un'andatura costante

Età minima
14 anni

Altezza minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



playurban®

STEP

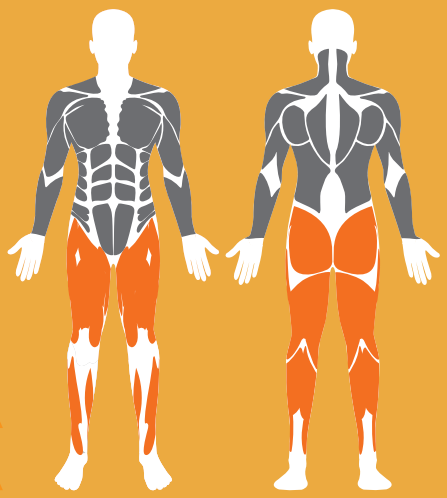
ISTRUZIONI

Posizionare i piedi nelle apposite pedane
afferrare il manubrio posto frontalmente
Sollevare lentamente una gamba per volta
seguendo il movimento della macchina
Mantenere un'andatura costante

Età minima
14 anni

Altezza minima
140 cm

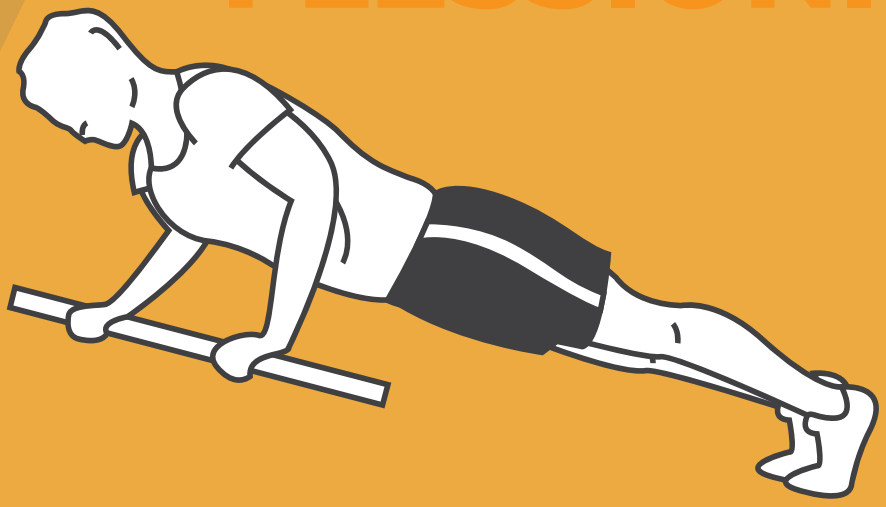
MUSCOLATURA COINVOLTA



BARRE FLESSIONI – PANCA INCLINATA – WALL BARS – BARRE TRAZIONI – SCALA ORIZZONTALE – HUMAN FLAG – STEP UP – PARALLELE - ANELLI

playurban®

BARRE FLESSIONI



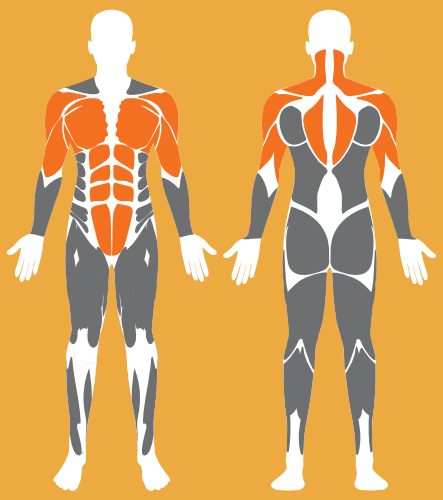
ISTRUZIONI

Posizionare le mani sulla sbarra
con braccia divaricate a una distanza
leggermente superiore rispetto a quella delle spalle
Unire i pedi e mantenre 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



playurban®

PANCA INCLINATA

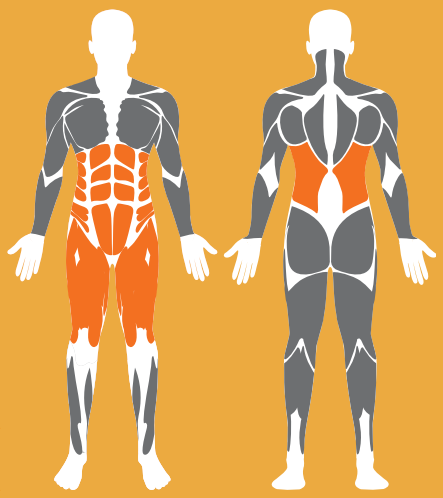
ISTRUZIONI

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

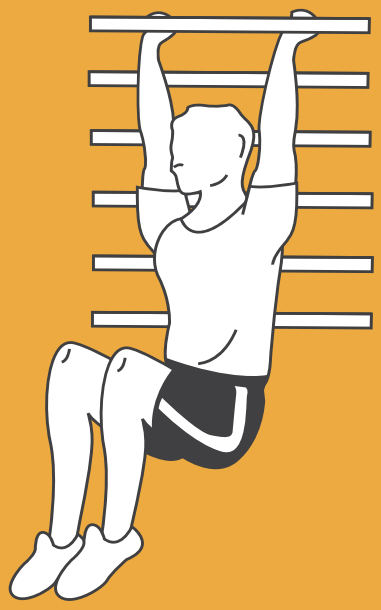
Altezza minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



playurban®

WALL BARS



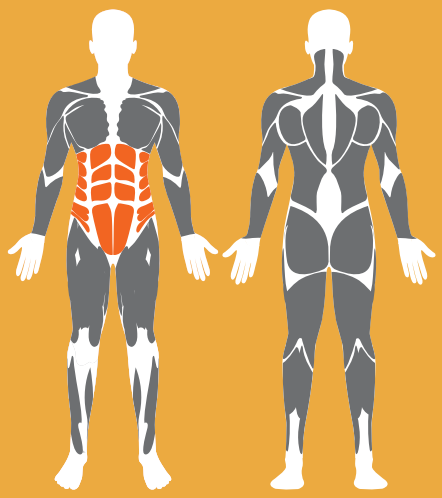
ISTRUZIONI

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

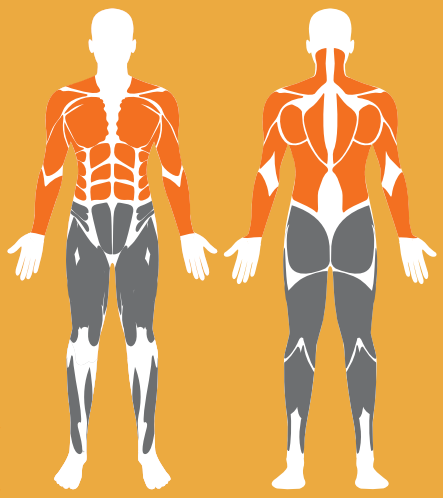


playurban®

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

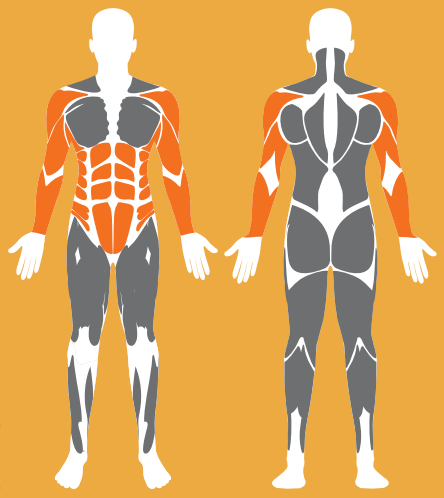
MUSCOLATURA COINVOLTA

playurban®

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



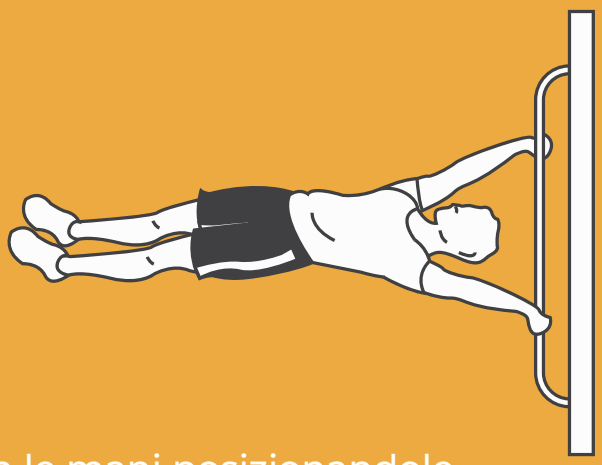
Età minima
14 anni

Altezza minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA

playurban®

HUMAN FLAG



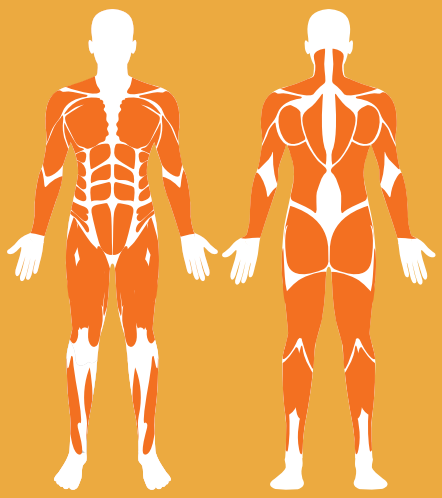
ISTRUZIONI

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

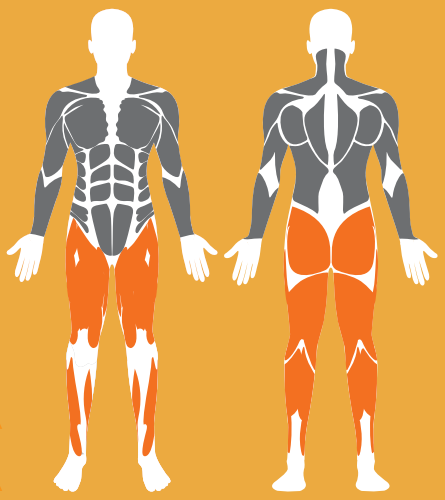


playurban®

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

playurban®

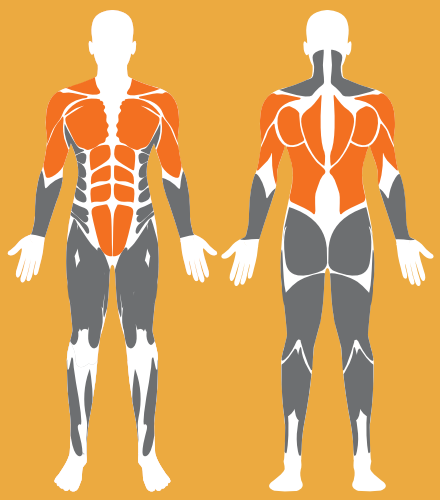
PARALLELE

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



playurban®

ANELLI

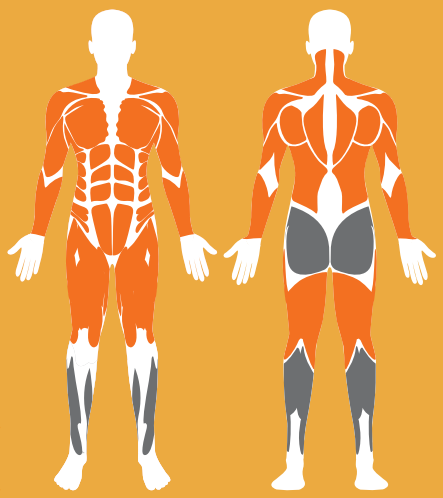
ISTRUZIONI

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



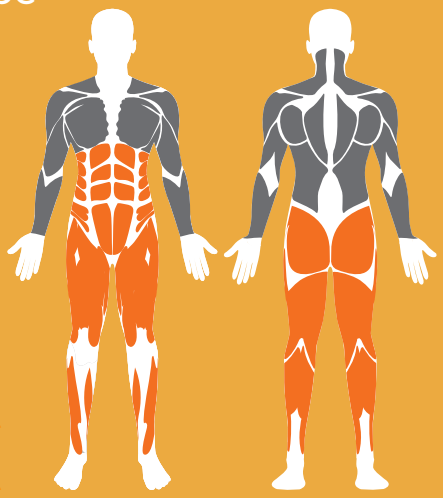
PUSH OFF LEGS

playurban®

PUSH OFF LEGS

ISTRUZIONI

Posizionarsi sul sedile della struttura
Poggiare i piedi sugli appositi spazi
Afferrare le maniglie poste ai lati
Spingere lentamente con le gambe
fino a stenderle completamente
Tornare alla posizione base
piegando lentamente le gambe



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA

I benefici dell'attività fisica sulla salute

Per migliorare lo **stato di salute** si deve essere fisicamente attivi, adottando uno stile di vita corretto. Mantenere il proprio **stato di salute** significa anticipare l'insorgenza di patologie gravi come l'**ipertensione**, le **malattie cardiovascolari**, l'ictus e il diabete o riuscire comunque a limitarne i danni in tempo. L'**attività fisica** ha il grande pregio di essere uno strumento di **prevenzione**, oltre a rendere la vita quotidiana efficiente, migliorando i livelli di forza, resistenza, flessibilità e benessere.

Prevenzione e attività fisica

La **prevenzione** agisce su livelli diversi: in prima istanza evita l'insorgere di una patologia, ma se la patologia viene diagnosticata, la prevenzione aiuta nella diagnosi allo stadio iniziale e nella risoluzione con limitate complicazioni.

Per quanto riguarda la **prevenzione primaria**, svolgere una sana e regolare attività fisica, abbinata ad un'alimentazione equilibrata, significa guadagnare uno stato di salute migliore da un punto di vista qualitativo. Nel caso in cui una patologia sia già in corso nel soggetto, l'attività fisica interviene in maniera "riparatoria", come nel caso di sovrappeso o ipertensione arteriosa. Il movimento in questo caso può essere utilizzato come vera e propria **terapia di riabilitazione**.

Benefici attività fisica regolare

Quali sono quindi i principali benefici dell'attività fisica? Il movimento giova a tantissime funzioni del nostro corpo e della nostra psiche, a **livello cardiovascolare**, muscolo scheletrico, **metabolico** e psicologico.
I principali benefici del movimento fisico sono:

- **Miglioramento dell'apparato cardiovascolare**: l'attività fisica può ridurre la frequenza cardiaca, migliorando l'elasticità dei vasi sanguigni e contribuendo a mantenere bassa la pressione arteriosa.
- **Apparato muscolo-scheletrico più forte:** incrementando la massa muscolare e ossea si guadagna in forza e flessibilità muscolare, difendendosi contro l'osteoporosi. Il movimento è inoltre in grado di prevenire cadute ed infortuni nei soggetti più anziani.
- **Metabolismo migliore:** la massa grassa si riduce ed aumenta la massa magra, il consumo energetico aumenta, favorendo il controllo del peso corporeo e sconfiggendo così il sovrappeso.
- **Benefici psicologici:** lo sport è ottimismo e misurazione con i propri limiti. Prendere parte a gruppi sportivi consente inoltre di sviluppare relazioni sociali e favorisce l'inclusione.