



# COMUNE DI ROSATE

## PERCORSO VITA "Gianni Ferrario"



## INIZIO PERCORSO

Raggiungere la prima tappa a leggero passo di corsa ed eseguire gli esercizi indicati nel cartello. Seguire le indicazioni descritte e il numero delle ripetizioni. Continuare poi verso la tappa successiva e così via fino alla fine del percorso.

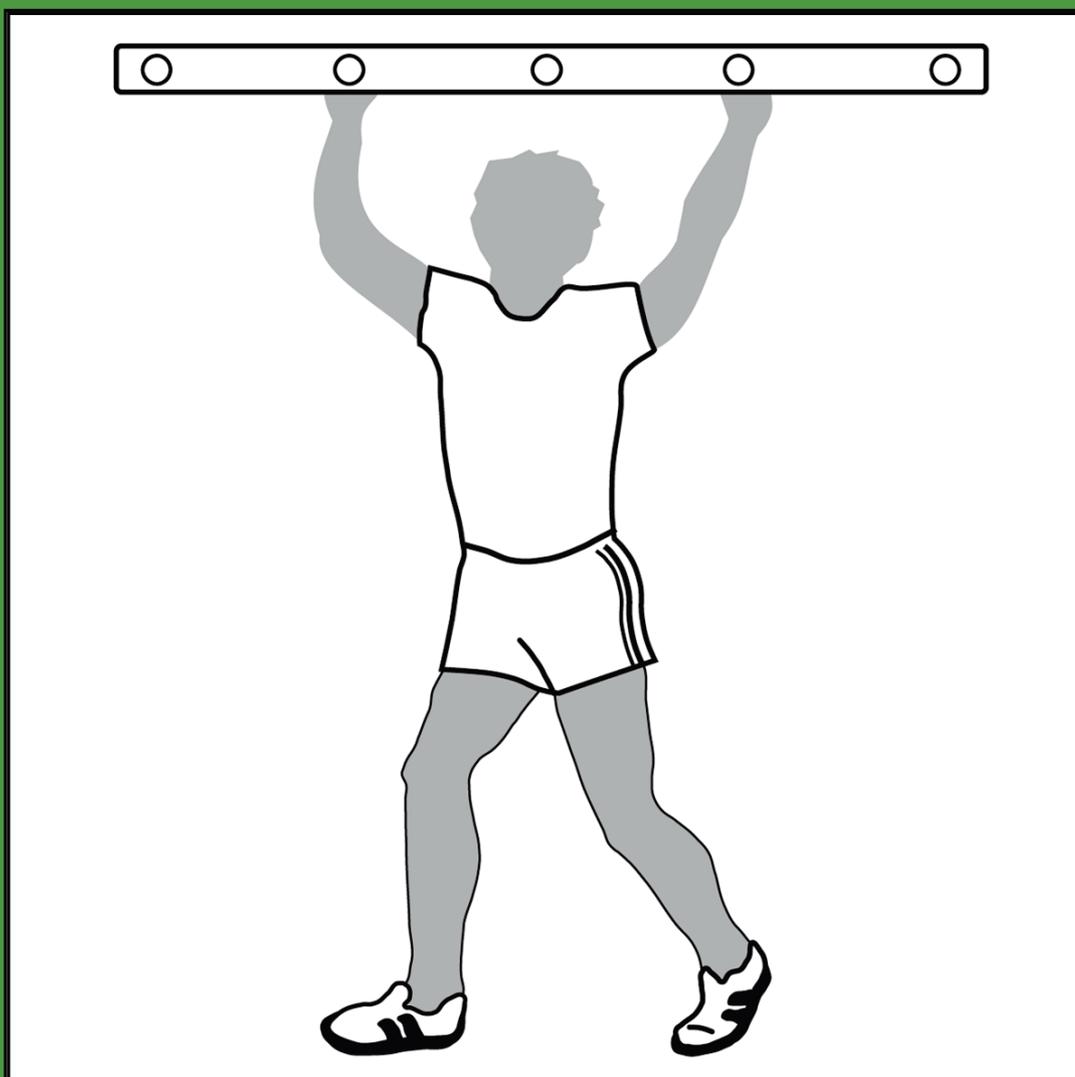
**N.B. Il Comune di Rosate non è responsabile per il non corretto utilizzo delle attrezzature installate.**



# PERCORSO VITA “Gianni Ferrario”



COMUNE  
DI ROSATE



Afferrare i pioli e attraversare la scala senza oscillare.

5 x



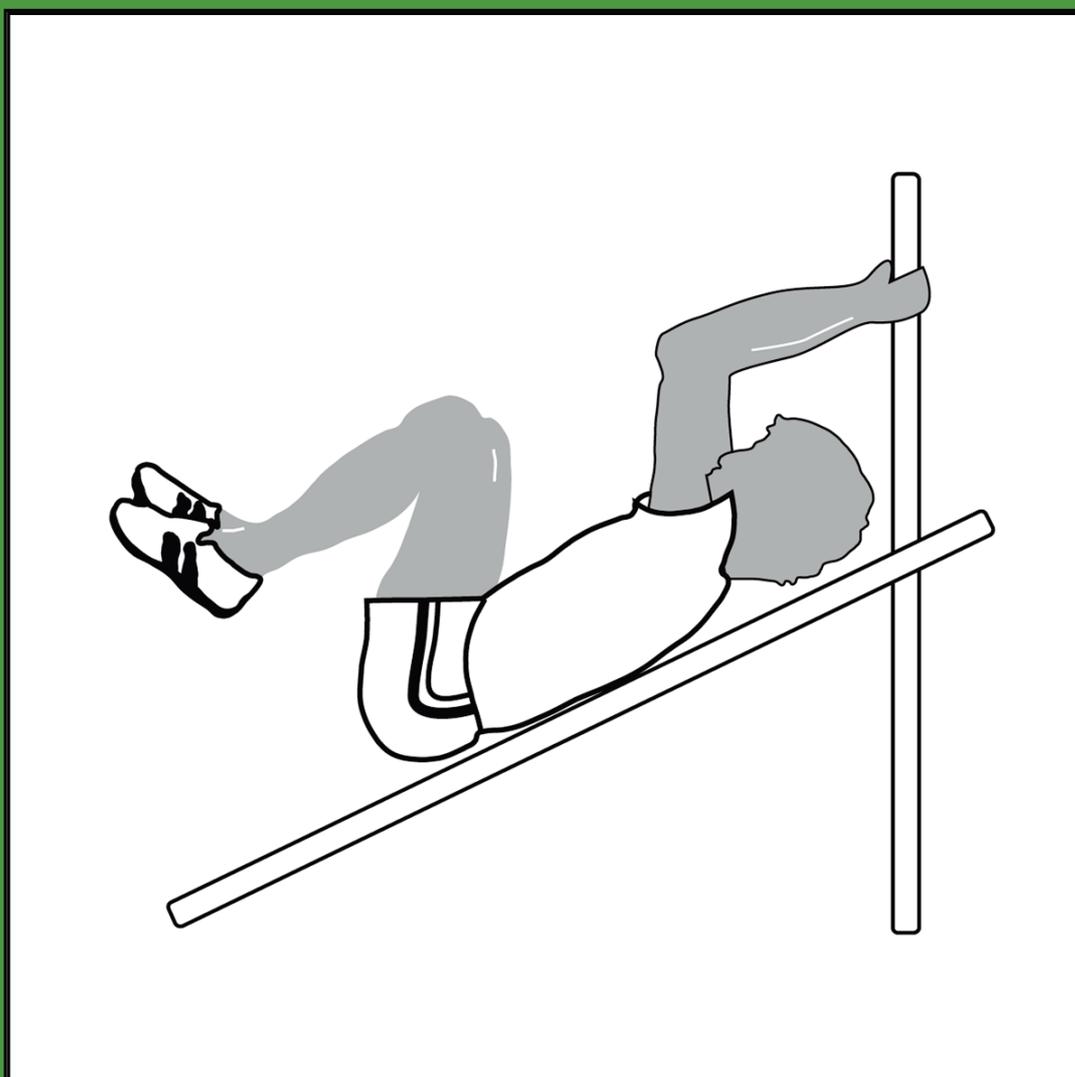
10 x



# PERCORSO VITA "Gianni Ferrario"



COMUNE  
DI ROSATE



Afferrare la barra e flettere le gambe espirando.

4 x



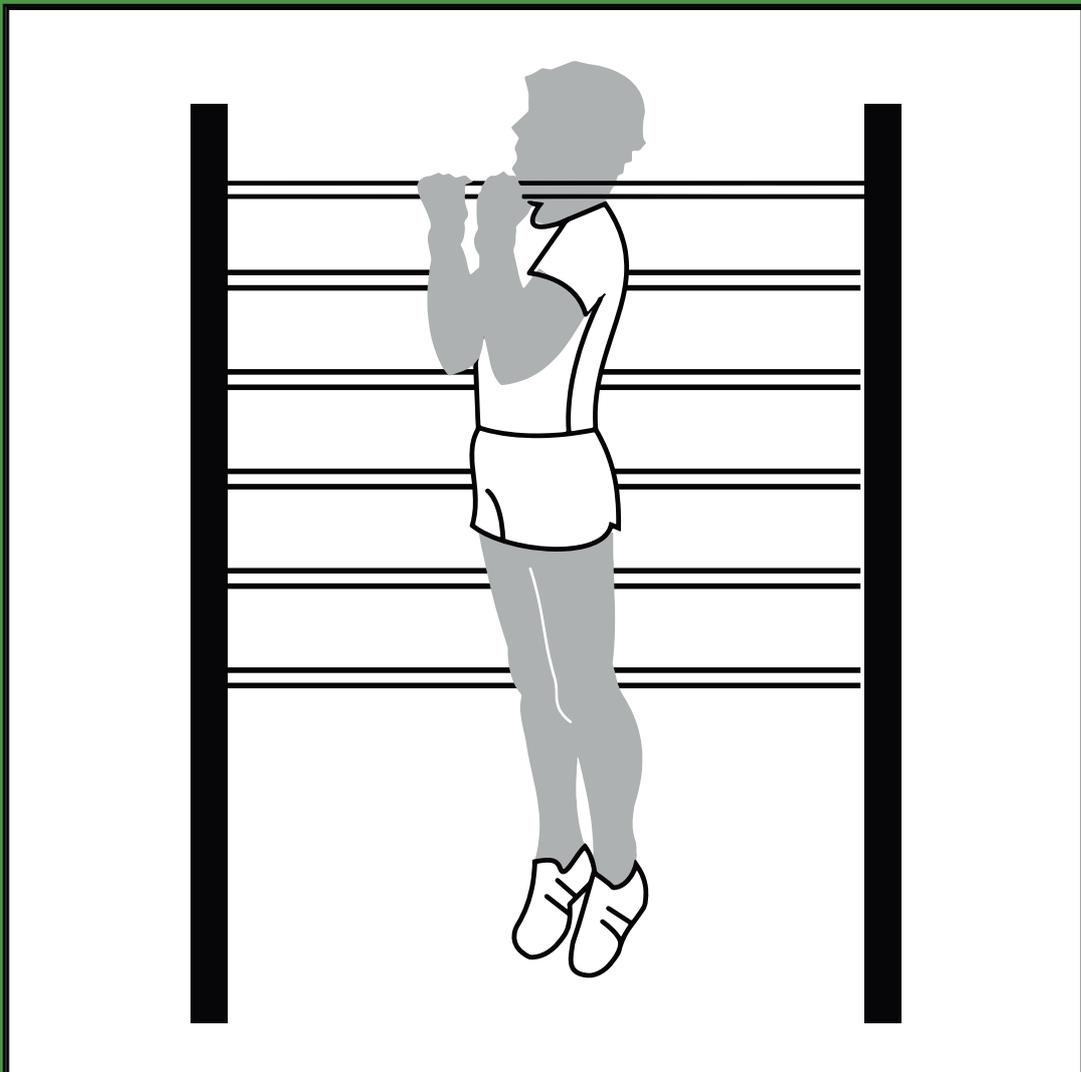
10 x



# PERCORSO VITA “Gianni Ferrario”



COMUNE  
DI ROSATE



Sollevarsi sulla spalliera per esercitare muscoli dorsali ed addominali.

2 x



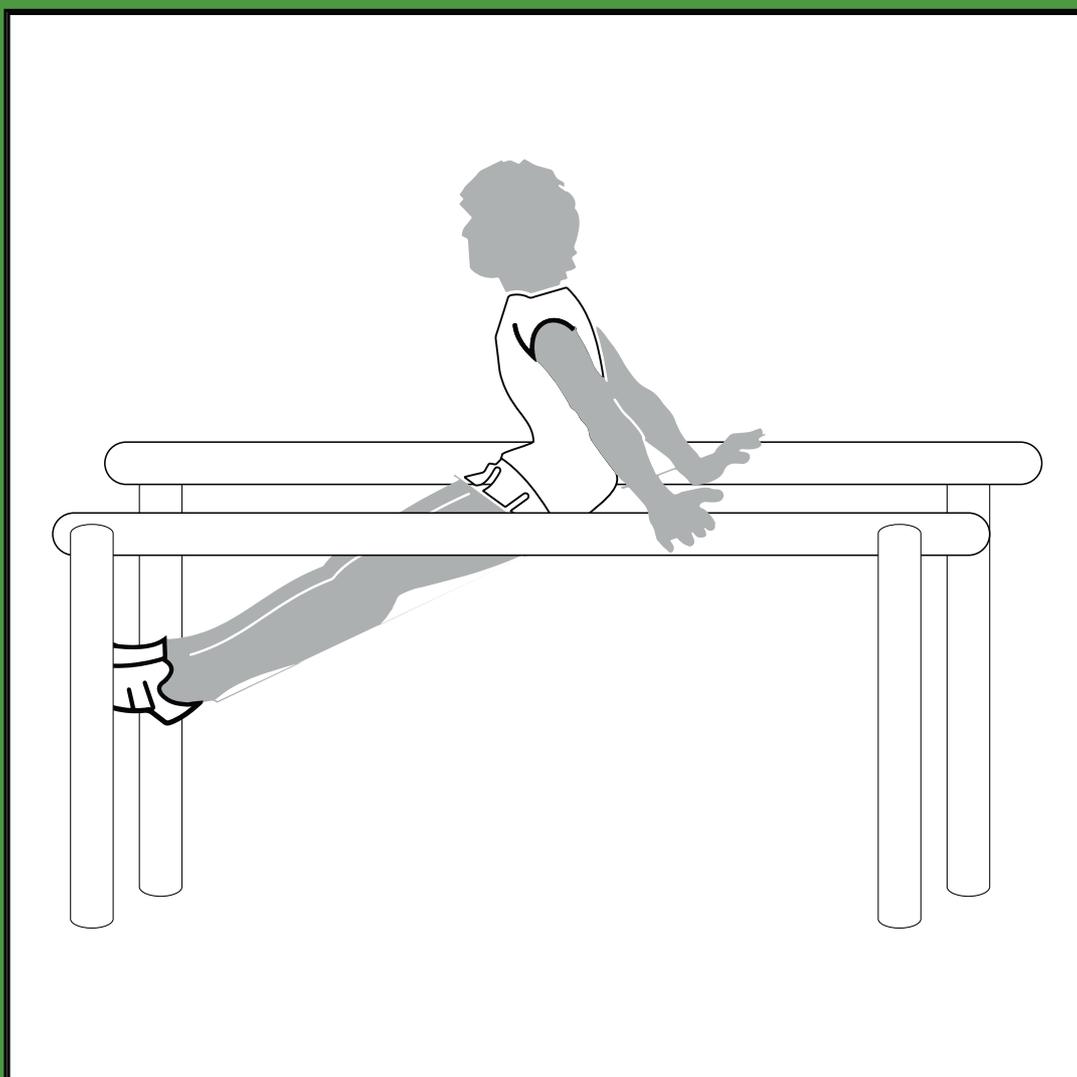
10 x



# PERCORSO VITA "Gianni Ferrario"



COMUNE  
DI ROSATE



Appoggiandosi con le mani sulle parallele sollevare il corpo e gli arti inferiori.

2 x



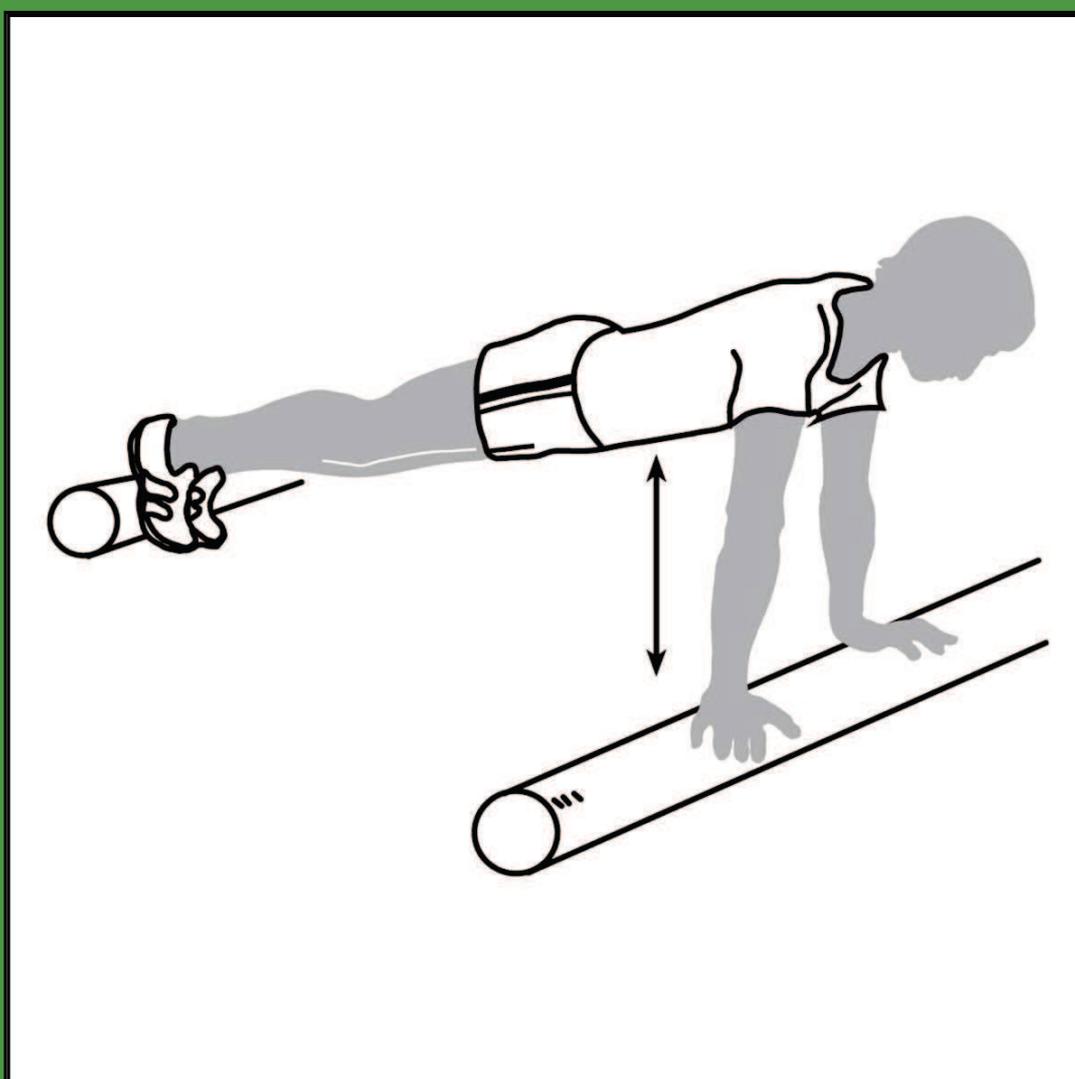
10 x



# PERCORSO VITA "Gianni Ferrario"



COMUNE  
DI ROSATE



Esercizi di rafforzamento muscolare con  
piegamenti a braccia larghe.

5 x



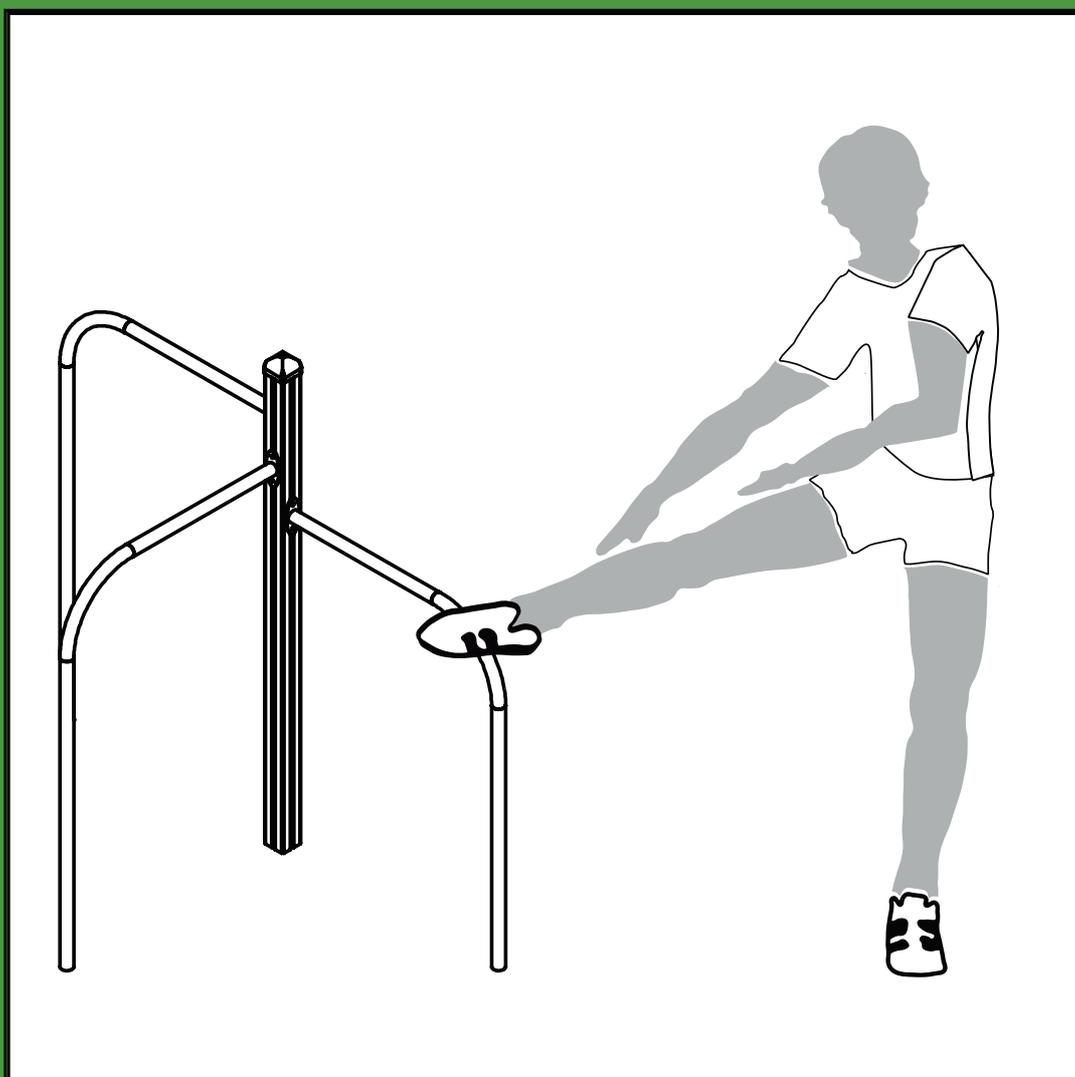
10 x



# PERCORSO VITA "Gianni Ferrario"



COMUNE  
DI ROSATE



Appoggiare un piede alla volta sul supporto per lo stretching delle gambe.

3 x



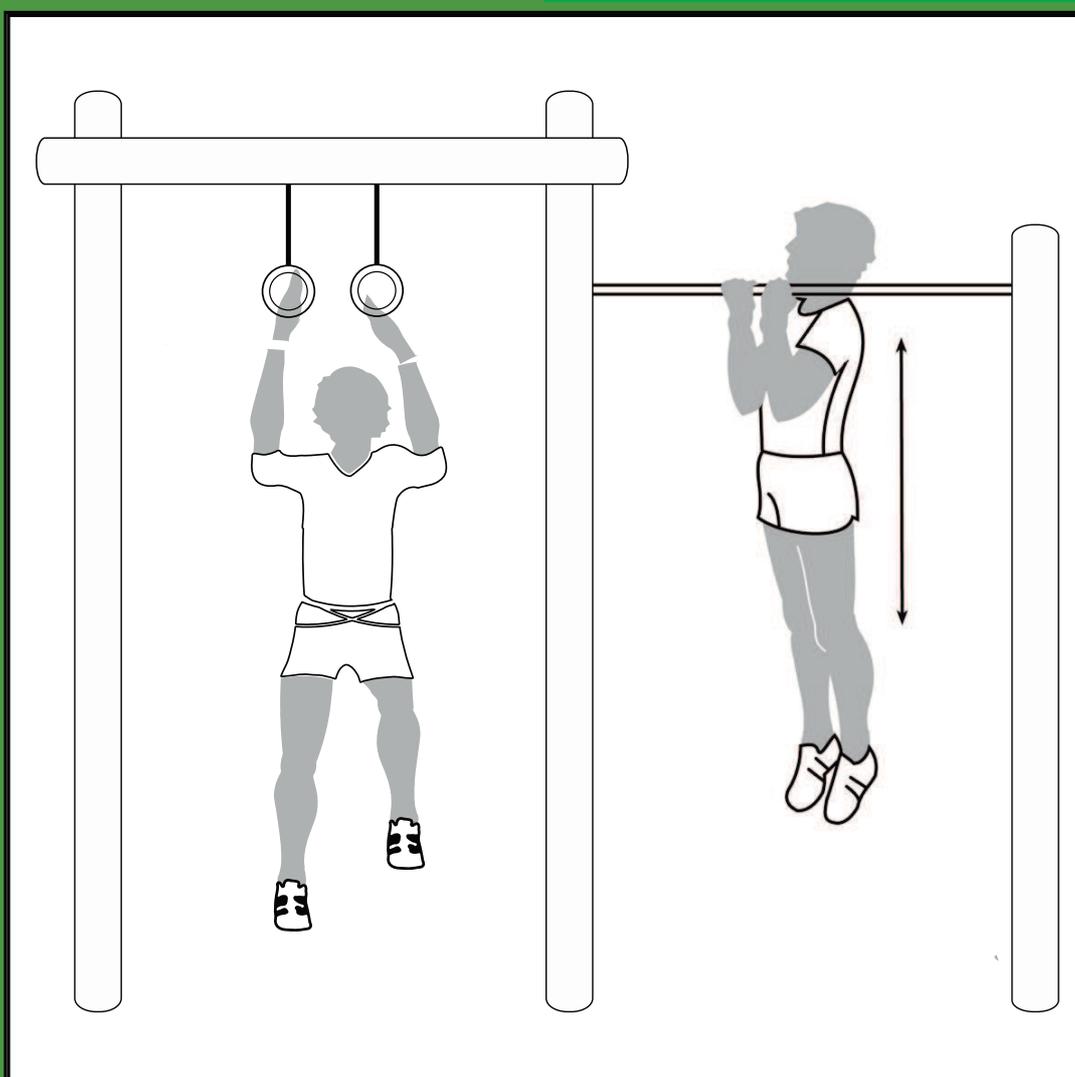
10 x



# PERCORSO VITA "Gianni Ferrario"



COMUNE  
DI ROSATE



Ruotare il bacino. Sollevarsi e abbassarsi ripetutamente.

3 x



10 x





# COMUNE DI ROSATE

## PERCORSO VITA "Gianni Ferrario"



## FINE PERCORSO

Raggiungere la prima tappa a leggero passo di corsa ed eseguire gli esercizi indicati nel cartello. Seguire le indicazioni descritte e il numero delle ripetizioni. Continuare poi verso la tappa successiva e così via fino alla fine del percorso.

**N.B. Il Comune di Rosate non è responsabile per il non corretto utilizzo delle attrezzature installate.**