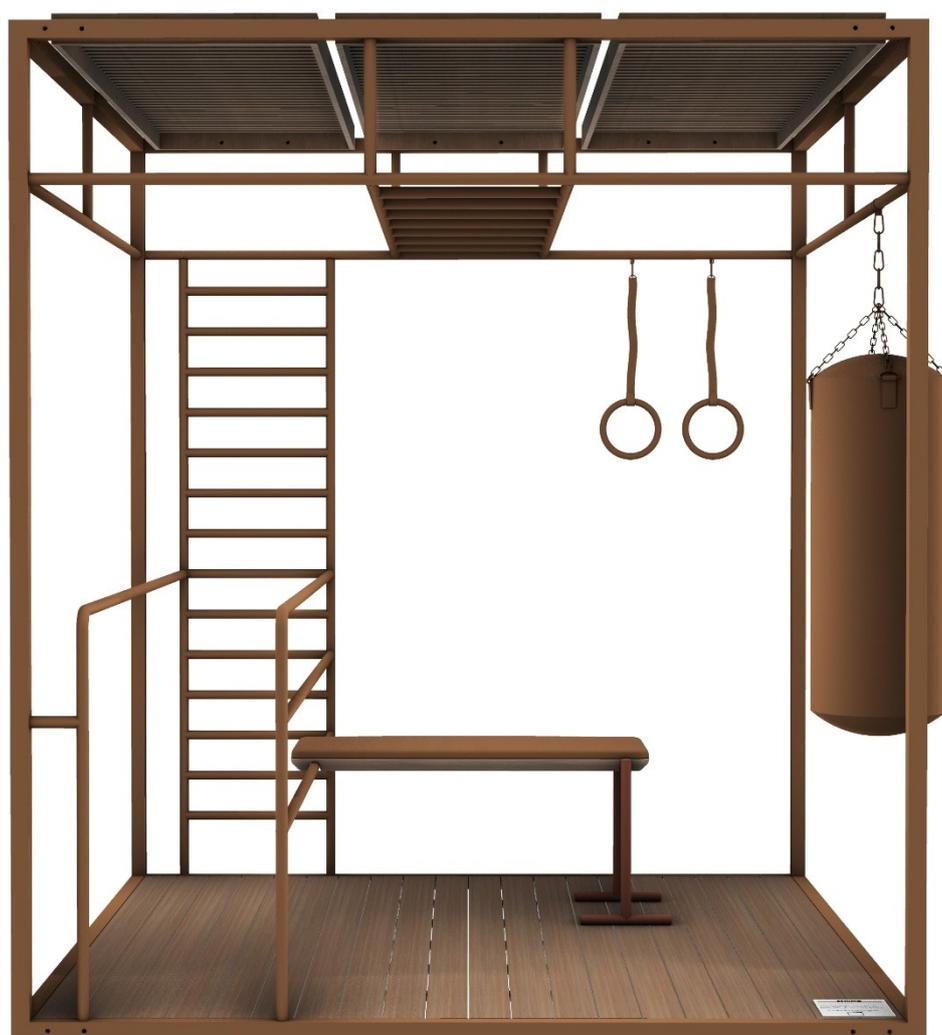


ETHIMO



Out-fit

MANUALE ESERCIZI REV 00 DEL 10/10/2023

Barre parallele

Esercizio che coinvolge tricipite, pettorali, fascio anteriore del deltoide, romboide, trapezio e addominali.

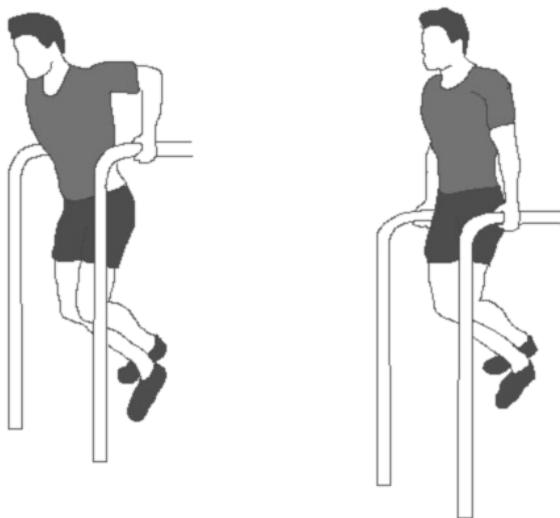
Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Posizionarsi al centro delle barre, impugnare le barre orizzontali con entrambe le mani e stendere bene le braccia fino a tenere il corpo sospeso ed in equilibrio.
2. Mantenere le spalle lontane dalle orecchie, attivare l'addome e unire le gambe.
3. Cominciare a scendere piegando le braccia e portando il petto leggermente in avanti fino ad arrivare con le spalle ad altezza gomito.
4. Ritornare nella posizione di partenza, sempre con le spalle lontano dalle orecchie.

Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante l'esercizio;
- incassare le spalle;
- scendere oltre l'altezza del gomito.



Monkey bar

Esercizio che coinvolge pettorali, spalle, addominali superiori e medi, avambracci.

Peso massimo dell'utente 130 Kg

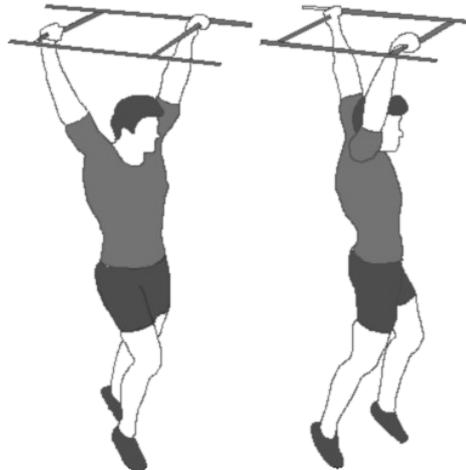
Prima di svolgere l'esercizio è necessario smontare la panca

Come svolgere l'esercizio:

1. Appendersi alla prima barra e procedere in avanti afferrando una sbarra dopo l'altra.
2. Cercare di oscillare leggermente con il corpo mantenendo sempre le braccia tese.

Errori da non commettere:

- ruotare eccessivamente il busto.



Spalliera verticale

Esercizio che coinvolge la muscolatura addominale

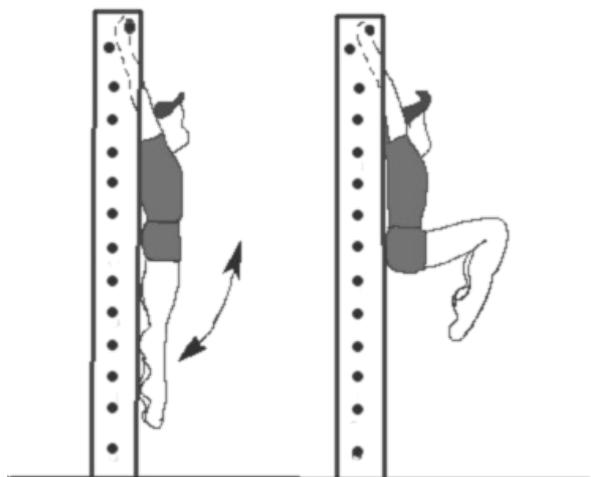
Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Appendersi al piolo in alto in modo da rimanere sospesi.
2. Alzare contemporaneamente le ginocchia fino a portarle all'altezza dell'ombelico e riportarle verso il basso.

Errori da non commettere:

- inarcare al schiena



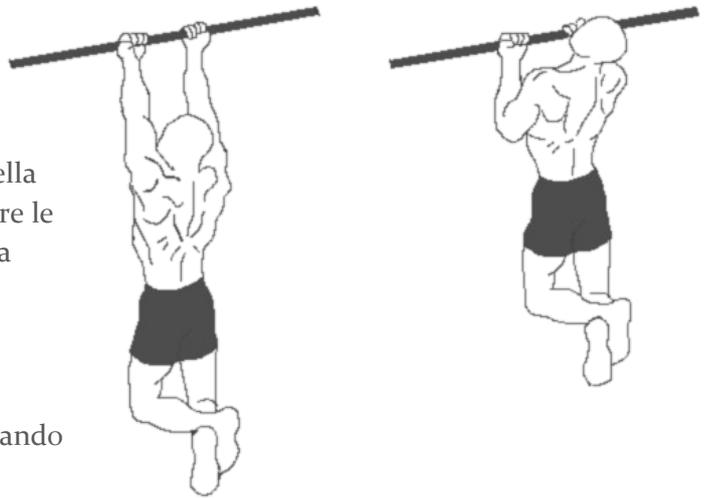
Chin up

Esercizio che coinvolge la muscolatura dorsale

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Appendersi alla sbarra.
2. Posizionare le mani poco prima dell'inizio della curvatura con il palmo rivolto verso l'alto e unire le gambe attivando i glutei e l'addome in modo da risultare stabile.
3. Avviare l'esercizio con movimenti lenti e coordinati, abbassando e chiudendo le scapole attraverso il piegamento delle braccia e avvicinando il petto alla sbarra.



Errori da non commettere:

- elevare le spalle durante la tirata;
- muovere piedi e ginocchia per favorire la salita

Anelli

Peso massimo dell'utente 130 Kg

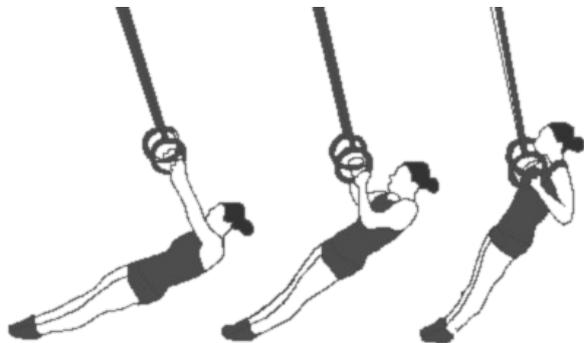
Prima di svolgere l'esercizio è necessario rimuovere la panca

Esercizio 1: Ring Rows

Esercizio che coinvolge dorsali, bicipiti, deltoidi posteriori

Come svolgere l'esercizio:

1. Regolare l'altezza degli anelli in modo che cadano sui fianchi
2. Afferrare gli anelli e allontanare i piedi fino a formare un angolo di 45° con il corpo
3. Allungare le braccia e successivamente avvicinare le mani alle ascelle tenendo i gomiti lungo i fianchi
4. Una volta che gli anelli toccano il petto allungare lentamente le braccia mantenendo i gomiti lungo i fianchi



Errori da non commettere:

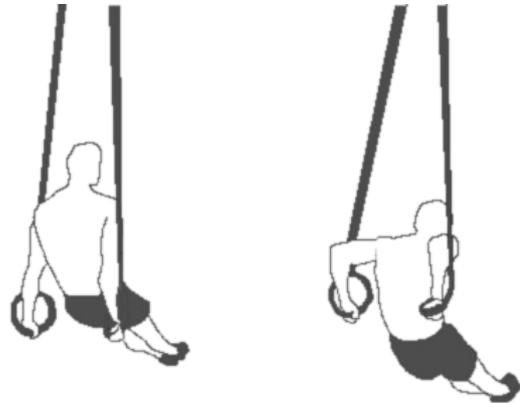
- allargare i gomiti durante la tirata
- inarcare la schiena

Esercizio 2: Assisted ring dips

Esercizio che coinvolge tricipiti e spalle

Come svolgere l'esercizio:

1. Regolare l'altezza degli anelli in modo che cadano a circa 60 cm da terra
2. Afferrare gli anelli con le braccia tese ed allontanare i piedi
3. Scendere piegando i gomiti all'indietro e risalire



Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante la discesa
- inarcare la schiena

Sacco da Boxe

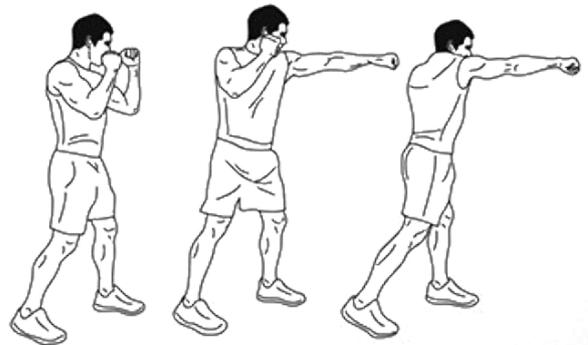
Esercizio che coinvolge tutto il corpo

Esistono 4 possibili colpi che possono essere eseguiti:

- Il jab è un pugno dritto sferrato con la mano debole
- il diretto è invece un pugno dritto con la mano forte
- il gancio è un pugno laterale
- il montante è un pugno a salire dal basso

Come svolgere l'esercizio:

1. Effettuare un riscaldamento di 6 minuti alternando 1 minuto di salto con la corda a 30 secondi di corsa sul posto a ginocchia alte
2. Indossare i guantoni o fasciature intorno alle mani
3. Effettuare una serie di 15 round da 2 minuti ciascuno intervallato da un minuto di riposo.
4. in ogni round eseguire una serie di jab, un gancio e concludere con un diretto, muovendosi intorno al sacco



Errori da non commettere:

- lasciare i pugni morbidi con il pollice all'interno della mano
- rimanere statico davanti al sacco

Panca orizzontale

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Esercizio 1: Dips su panca

Esercizio che coinvolge tricipiti e spalle

Come svolgere l'esercizio:

1. Distendere le braccia e appoggiare le mani alla panca
2. Allontanare i piedi fino a formare un angolo di 45° con il corpo
3. Piegarle le braccia tenendo i gomiti lungo i fianchi e risalire



Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante la discesa e salita
- inarcare la schiena

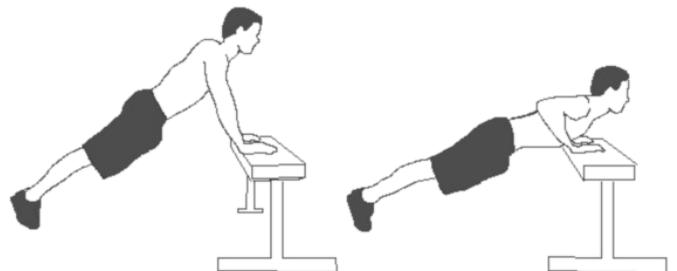
Esercizio 2: push-up

Esercizio che coinvolge le spalle pettorali e tricipiti

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Con le braccia distese appoggiare le mani sulla panca in modo che il corpo formi un angolo di 45° con il terreno
2. Mantenendo la schiena dritta e i gomiti attaccati al corpo scendere fino a toccare la panca con il petto e poi risalire



Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante la discesa e salita
- inarcare la schiena

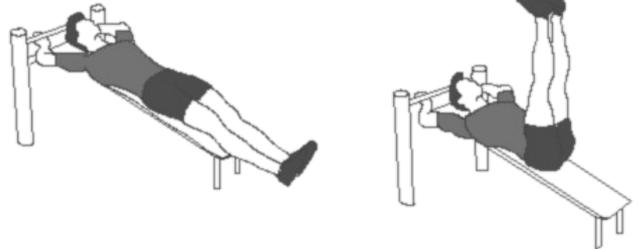
Esercizio 3: addominali

Esercizio che coinvolge i muscoli addominali

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Sdraiarsi sulla panca con le gambe tese e afferrare con le mani la sbarra posteriore
2. Flettere le anche verso l'alto tenendo le gambe tese e unite.
3. Tornare alla posizione iniziale



Errori da non commettere:

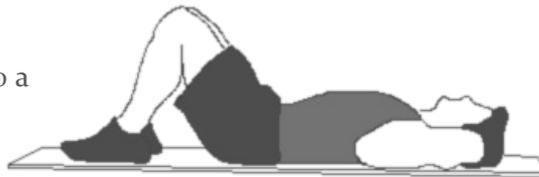
- muovere la schiena
- muovere le spalle

Crunch a terra

Esercizio che coinvolge i muscoli addominali

Come svolgere l'esercizio:

1. Sdraiarsi in posizione supina sul tappetino
2. Piegarle le gambe in modo che si formi un angolo di 45° tra cosce e bacino
3. Contrarre la muscolatura addominale fino a sentire la schiena staccarsi da terra



Errori da non commettere:

- ruotare il corpo
- contrarre la muscolatura della schiena e della cervicale

