

SCHEDA DESCRITTIVA ATTREZZATURE

Il modello progettuale **Medium**, per il quale il Comune di Carpaneto ha presentato candidatura e ottenuto finanziamento, prevede la realizzazione di un **circuito a corpo libero polivalente** e sei macchine per allenamento isotonico cardio per **almeno 12 utilizzatori** in contemporanea.

Il modello progettuale sarà progettato e realizzato mediante installazione delle seguenti attrezzature:

- **stazione pull-up e leg lift** (esempio sedia romana) - stazione multifunzionale utilizzata Per lo svolgimento di almeno due esercizi diversi per l'allenamento dei muscoli addominali e dei muscoli della schiena
- **bici con resistenza** - bicicletta per l'allenamento outdoor e il potenziamento cardiocircolatorio muscolare con sistema di resistenza allo sforzo ad intensità fissa o variabile (esempio sistema a volano, idraulico, meccanico, magnetico o elettromagnetico)
- **bici per braccia con resistenza** - bici per braccia adatta all'allenamento dei muscoli della parte superiore del corpo (spalle e braccia), utilizzabile anche da utenti diversamente abili, con sistema di resistenza allo sforzo ad intensità fissa o variabile (esempio sistema a volano, idraulico, meccanico, magnetico o elettromagnetico)
- **circuito corpo libero workout (almeno 8 utilizzatori in contemporanea)** - circuito a corpo libero per l'allenamento che utilizza il peso corporeo come resistenza (ad esempio calisthenics). Il circuito dovrà essere composto almeno da:
 - **n. 1 coppia di barre parallele**
 - **n. 1 spalliera**
 - **n. 2 barre di trazione**
 - **n. 1 sistema per push up facilitati**
 - **n. 1 panca per esercizi addominali piana o inclinata**
- **step da 40 cm** - scalino per lavoro cardiovascolare per l'allenamento dei muscoli delle gambe
- **barre push up a tre altezze** - sistema di barre a tre diverse altezze per lo svolgimento di esercizi di push up facilitati