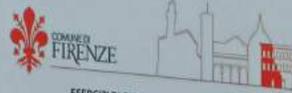


Piazzale Kennedy

Pavoniere

Piazza Vittorio Veneto

Il percorso Fitness: andata a e ritorno – circa Km 2,5 – 3,0. Il percorso è situato lungo il Viale della Catena, dalla parte del controviale opposto all'Arno, oggetto esso stesso di specifico intervento di riqualificazione della pavimentazione. In particolare l'area fitness è situata all'interno della recinzione delle Pavoniere, mentre il percorso vita si snoda dalle Pavoniere alla linea tramviaria (pressi di Piazzale Jefferson).



ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

A cosa servono. A preparare l'organismo alle successive fasi di allenamento.
La ripetizione di questi movimenti permette di far affluire una maggiore quantità di sangue ai muscoli degli arti inferiori preparando ed affluendo la corsa in modo ottimale.

Quando fatti. Devono essere eseguiti prima di iniziare a correre o camminare.
La respirazione deve essere regolare. Ripetere ogni esercizio 8-10 volte.



1. Muscolatura arti inferiori.

Dalla stazione eretta espirando sollevare sulle punte.

Ripetere 8-10 volte.



2. Muscolatura arti inferiori.

Dalla stazione eretta espirando sollevare sui talloni.

Ripetere 8-10 volte.



3. Muscolatura arti inferiori.

Dalla stazione eretta espirando sollevare un piede indietro quasi a toccare il gluteo, tenendo il ginocchio fermo.

Ripetere 8-10 volte.



4. Muscolatura arti inferiori.

Dalla stazione eretta espirando sollevare il piede verso l'alto, al di sopra del ginocchio della gamba opposta.

Ripetere 8-10 volte.

Il percorso Fitness comincia dalle Pavoniere



Schede lungo il percorso



Suggerimenti di esercizi



Gli allenamenti



Gli attrezzi per gli allenamenti



ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

A cosa servono. In presenza l'ingrosso alle successive fasi di allenamento.
L'impetione di questi movimenti permette di far affluire una maggior quantità di sangue ai muscoli degli arti inferiori
preparandoli ad affrontare la corsa in modo ottimale.

Quando fare. Devono essere eseguiti prima di iniziare i circuiti di camminare.
La ripetizione deve essere naturale. Ripetere ogni esercizio 8-10 volte.



1. Masticazione arti inferiori.

Dalla stazione eretta espandendo sollevare sulle punte.

Ripetere 8-10 volte.



2. Masticazione arti inferiori.

Dalla stazione eretta espandendo sollevare un tallone.

Ripetere 8-10 volte.



3. Masticazione arti inferiori.

Dalla stazione eretta espandendo sollevare un piede ballare quasi toccare il gluteo, tenendo il
piede che tocca fermo.

Ripetere 8-10 volte.



4. Masticazione arti inferiori.

Dalla stazione eretta espandendo sollevare il piede verso l'alto, al di sopra del ginocchio della
gamba apposta.

Ripetere 8-10 volte.

Il percorso fitness termina vicino alla fermata della tramvia