

## MODELLO PROGETTUALE MEDIUM

DIMENSIONI AREA: minimo 300 mq;

Il modello progettuale medium prevede la realizzazione di un circuito a corpo libero polivalente, per almeno n. 12 utilizzatori in contemporanea.

Il modello progettuale medium deve essere progettato e installato con le seguenti attrezzature:

- Stazione pull-up e leg lift (es. 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 e 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 n. 8 utilizzatori in contemporanea) - circuito a corpo libero per l'allenamento che utilizza il peso corporeo come resistenza (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 i 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.