



**COME ALLENARSI CON
LA BARRA FITNESS DA
PORTA**

...Keeping in shape, feeling good...

SINCE 1950

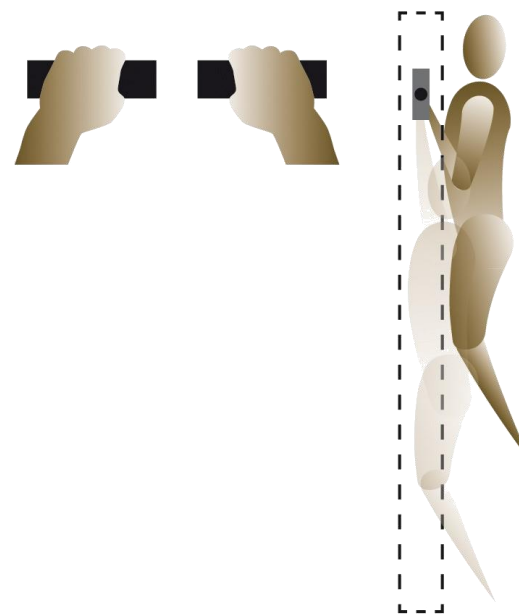
PULL UPS

Per dorsali, bicipiti e spalle

Con la barra fissata **in alto**.

Afferra la sbarra con i palmi delle mani rivolti verso l'esterno (presa prona), a una larghezza leggermente superiore a quella delle spalle; parti da una posizione appesa, con le braccia completamente tese e il core attivo.

Sollevati verso l'alto, indicativamente finché il mento non supera la sbarra; abbassati lentamente e in modo controllato, e ripeti il movimento.



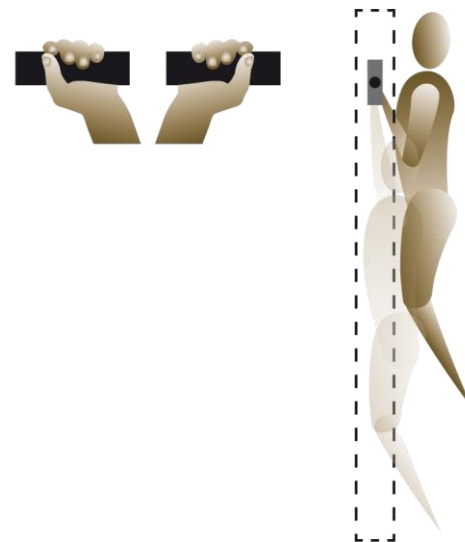
CHIN UPS

Per bicipiti e dorsali

Con la barra fissata **in alto**.

Afferra la sbarra con i palmi delle mani rivolti verso di te (presa supina), a larghezza spalle; parti da una posizione appesa, con le braccia completamente tese e il core attivo.

Sollevati verso l'alto, indicativamente finché il mento non supera la sbarra; abbassati lentamente e in modo controllato, e ripeti il movimento.





KNEE RAISES

Per addominali bassi e flessori dell'anca

Con la barra fissata **in alto**.

Appenditi alla sbarra con le braccia tese, in presa prona o supina a seconda della tua preferenza.

Mantieni il core attivo e il corpo stabile; quindi, tenendo le gambe unite, solleva le ginocchia verso il petto il più in alto possibile.

Abbassa le gambe lentamente e in modo controllato fino alla posizione iniziale, evitando oscillazioni del corpo, e ripeti il movimento.



LEG RAISES

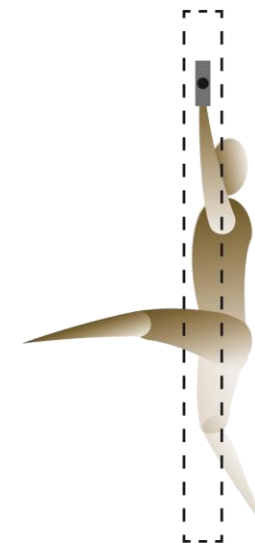
Per addominali e flessori dell'anca

Con la barra fissata **in alto**.

Appenditi alla sbarra con le braccia tese, in presa prona o supina a seconda della tua preferenza.

Mantieni il core attivo e il corpo stabile; quindi, con le gambe tese e unite, solleva le gambe fino a formare un angolo di circa 90 gradi con il busto.

Abbassa le gambe lentamente e in modo controllato fino alla posizione iniziale, evitando oscillazioni del corpo, e ripeti il movimento.





PUSH UPS

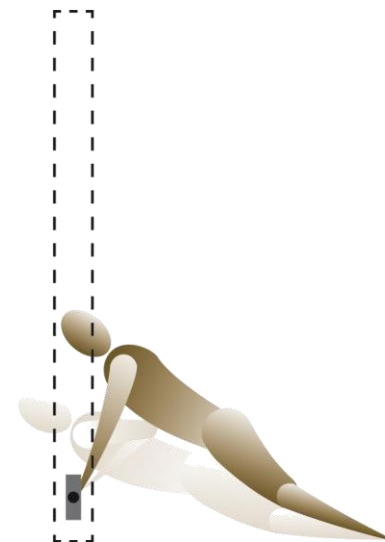
Per pettorali, tricipiti, spalle, addominali

Con la barra fissata **in basso**.

Posizionati a terra con il corpo rivolto verso la barra e i piedi appoggiati al pavimento.

Afferra la sbarra con le mani allineate sotto al petto e le braccia completamente distese. Mantieni il corpo in linea retta, con il core attivo e la schiena neutra.

Fletti le braccia abbassando il petto verso la barra in modo controllato; quindi distendi nuovamente le braccia fino a tornare alla posizione iniziale e ripeti il movimento.





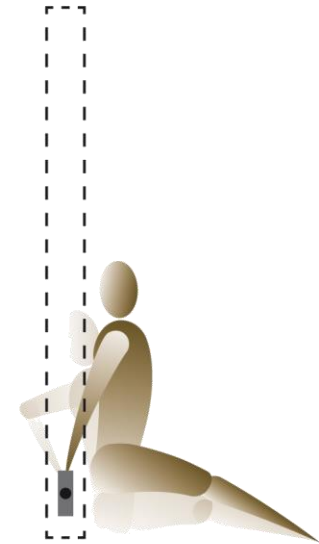
TRICEPS DIPS

Per deltoidi e tricipiti

Con la barra fissata **in basso**.

Siediti a terra con le spalle rivolte verso la barra e afferrala dietro di te con le mani, mantenendo le braccia flesse. Le gambe restano distese davanti al corpo.

Mantenendo invariato l'angolo tra gambe e tronco e il core attivo, sollevati da terra distendendo le braccia; quindi fletti nuovamente le braccia in modo controllato fino a tornare alla posizione iniziale e ripeti il movimento.



CRUNCHES

Per retti addominali e grande obliquo

Con la barra fissata **in basso**.

Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi sotto la barra, che li blocca a terra; le mani sono dietro la testa o incrociate sul petto.

Contra i gli addominali e solleva lentamente le spalle e la parte superiore della schiena da terra, avvicinando il petto alle ginocchia; abbassa lentamente la schiena fino a tornare alla posizione iniziale e ripeti il movimento.

