



# COMUNE DI BUDRIO

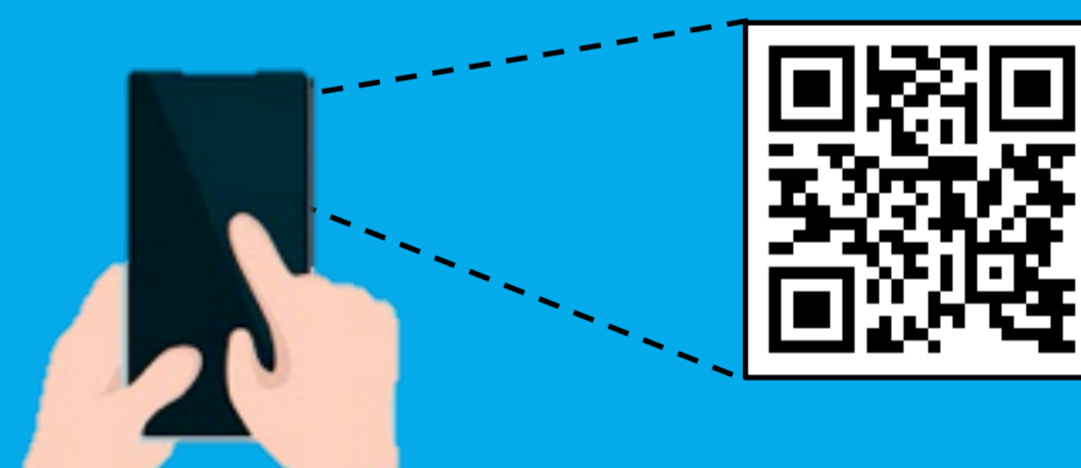
## Area Outdoor Fitness

### AVVERTENZE

- L'uso delle attrezzature da outdoor fitness è riservato agli adulti di età superiore ai 18 anni, e ai ragazzi di almeno 14 anni compiuti accompagnati da un adulto.
- Ogni strumento è garantito per gestire carichi di peso fino ad un massimo di 130 Kg.
- Consultare il medico prima di iniziare l'attività fisica.
- Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni prima di utilizzare le attrezzature.
- Utilizzare le attrezzature seguendo le istruzioni e/o i QR-code presenti sui pannelli del circuito.
- Ogni attrezzo dev'essere utilizzato da una sola persona alla volta ad eccezione degli attrezzi con indicazioni diverse.
- Utilizzare le attrezzature presenti sull'area con consapevolezza e fermarsi quando si sente stanchezza e dolore.
- Il Comune di Budrio e Skyfitness® non sono responsabili per eventuali lesioni o danni che possano derivare dall'uso delle attrezzature e dall'attività fisica.

### COME USARE IL QR-CODE

- 1 – Accedi alla fotocamera del tuo cellulare;
- 2 – Inquadra il qr-code;
- 3 – Attendi che si apra la tendina con il link;
- 4 – Clicca sulla tendina;
- 5 – A questo punto verrai mandato ad una pagina con un video tutorial e dei suggerimenti di allenamento.



### MACCHINARI E STRUTTURE PRESENTI NELL'AREA



**CHEST PRESS + LAT MACHINE**  
MACCHINA ISOTONICA PER PETTO E TRICIPITI +  
MACCHINA ISOTONICA PER DORSO E BICIPITI



**LEG PRESS**  
MACCHINA ISOTONICA PER GAMBE E GLUTEI



**SIT UP BENCH**  
POSTAZIONE CORPO LIBERO PER  
ADDOMINALI E STRETCHING



**ROWER MACHINE**  
MACCHINA ISOTONICA PER SCHIENA E  
BRACCIA



**HAND BIKE + THAI CHI SPINNERS**  
TONIFICAZIONE E CARDIOVASCOLARE  
PARTE ALTA



**SBARRE PULL UPS**  
POSTAZIONE CORPO LIBERO PER  
ESERCIZI IN TRAZIONE



**BARRE PARALLELE**  
POSTAZIONE CORPO LIBERO PER ESERCIZI  
ALLE PARALLELE



SKYFITNESS.ITALIA

skyfitness.it

