

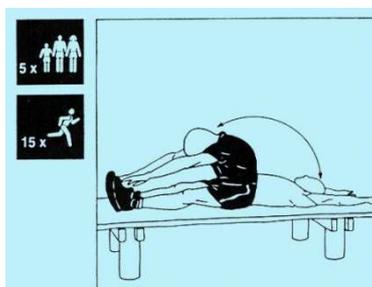
PERCORSO SALUTE REMO CORGHI

Il **PERCORSO SALUTE REMO CORGHI** è un percorso per l'attività fisica di circa 1.500 metri, dislocato tra la Pista di Atletica e il Parco Urbano, articolato su collinette e tratti pianeggianti, dotato di tre piazzole con attrezzi disposti con progressione di impegno e studiati accuratamente per svolgere esercizi di riscaldamento e resistenza, di coordinamento e abilità, di rafforzamento muscolare, di respirazione e recupero.

Il **PERCORSO SALUTE REMO CORGHI** può essere praticato sia da principianti che da sportivi basta tarare il proprio impegno come indicato sui cartelli esposti vicino agli attrezzi.

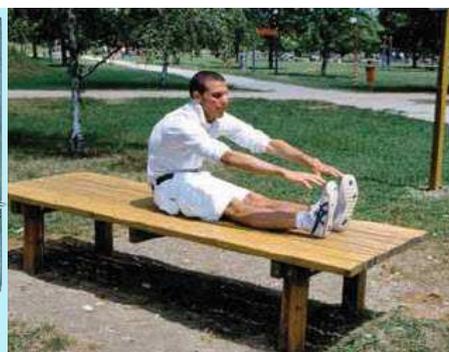


AREA ATTREZZATA 1



5 x  
15 x 

I Sollevare il busto portando le mani a toccare la punta dei piedi. Inspirare in posizione supina, espirare sollevando il busto.



3 x  
8 x 

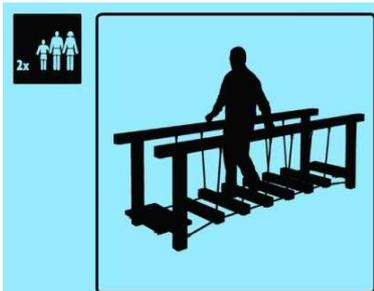
I Piede in appoggio sulla sbarra. Espirare flettendo il busto in avanti, fino a toccare la punta del piede con entrambe le mani. Inspirare tornando in posizione eretta.



Progetto sostenuto da

COMUNE DI CORREGGIO

AREA ATTREZZATA 2



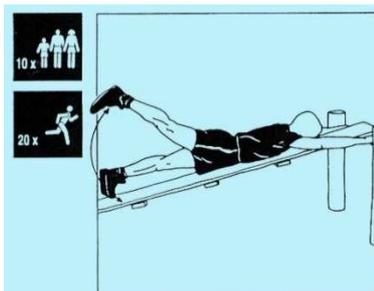
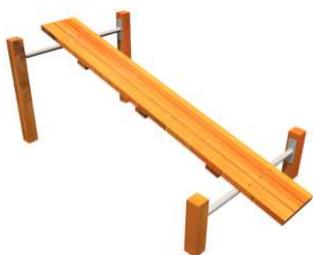
Camminare in equilibrio sulle travi mobili, in avanti e indietro, respirando liberamente.



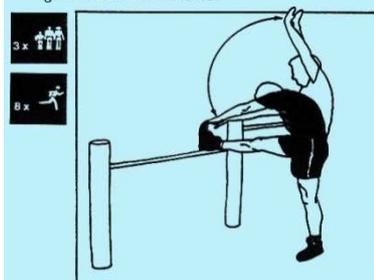
Saltare gli ostacoli a piedi pari, sostando con qualche presaltello fra gli stessi.



AREA ATTREZZATA 3



Mantenendo il bacino in appoggio, sollevare le gambe alternativamente.



Piede in appoggio sulla sbarra. Espirare flettendo il busto in avanti, fino a toccare la punta del piede con entrambe le mani. Inspirare tornando in posizione eretta.



Il **PERCORSO SALUTE REMO CORGHI** è a libera disposizione di chiunque voglia praticare una sana attività fisica per migliorare lo stile di vita anche in chiave preventiva rispetto alle malattie cardiovascolari.

L'Associazione **GLI AMICI DEL CUORE ONLUS** di Correggio e il **COMUNE DI CORREGGIO** declinano ogni responsabilità in ordine all'adeguatezza dello stato di salute delle persone che utilizzano le attrezzature e in ordine all'utilizzo delle stesse. L'uso da parte dei minori è posto sotto la sorveglianza e l'esclusiva responsabilità delle persone che li hanno in custodia.