



Autorizzazione Paesaggistica comunale n. 24 del 05/04/2019  
Autorizzazione Paesaggistica Provinciale n. 904 del 29/05/2019

**voì siete qui**  
**you are here**

**Percorso consigliato / recommended route**  
**Fontanella acqua / water fountain**  
**Parcheggio / parking lot**

**POSTAZIONE n. 1 Giardini Lungolago**  
Postazione precedente / Previous station n. 7 km 0,40  
Postazione prossima / Next station n. 2 km 0,60  
Totale percorso / Full track km 7,80



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015

**Esercizio n. 1A**  
**Elliptic**



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015

**Esercizio n. 1B**  
**Turning Wheels**



**ISTRUZIONI:** SALI CON I PIEDI SUI DUE APPOGGI E IMPUGNA LA MANIGLIE, IMMAGINA DI SCIVOLARE RIPRODUCENDO IL MOVIMENTO DELLO SCI DI FONDO PER ALMENO 6'.

**EXERCISE INSTRUCTIONS:** STEP ON THE PEDALS WITH BOTH FEET, GRAB THE HANDLES AND SLIDE FOR AT LEAST 6 MINUTES, AS IF YOU WERE A CROSS-COUNTRY SKIER.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** RESISTENZA AEROBICA e ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA MUSCOLARE DI TUTTO IL CORPO.

**WORKOUT TYPE:** AEROBIC ENDURANCE AND FULL BODY MUSCULAR ENDURANCE.

**CONSIGLIO:** FARE 30' DI ATTIVITA' AEROBICA AL GIORNO, MANTIENE IN SALUTE IL CUORE E PREVIENE DA MALATTIE CARDIOVASCOLARI E METABOLICHE

**TIPS:** AIM FOR AT LEAST 30 MINUTES OF AEROBIC ACTIVITY EVERY DAY. IT IMPROVES YOUR GENERAL HEALTH, KEEPS YOUR HEART HEALTHY AND REDUCES THE RISK OF METABOLIC AND CARDIOVASCULAR DISEASE.

**ISTRUZIONI:** APOGGIA LE MANI O I PIEDI, IN BASE AL TUO GRADO DI ALLENAMENTO SUI DUE CILINDRI. ESEGUI DALLE 10 ALLE 15 RIPETIZIONI PER 3 SERIE DI PIEGAMENTI SULLE BRACCIA, CON 60" DI RECUPERO DOPO OGNI SERIE

**OPPURE:**

POSIZIONARSI IN PIEDI DAVANTI AI 2 DISCHI, AFFERRARE IL BORDO DEL DISCO CON I GOMITI RIVOLTI VERSO IL BASSO. RUOTARE I DISCHI VERSO DESTRA E VERSO SINISTRA CON ENTRAMBE LE BRACCIA.

**EXERCISE INSTRUCTIONS:** DEPENDING ON YOUR LEVEL OF TRAINING, PLACE YOUR HANDS OR YOUR FEET ON THE WHEEL. EXECUTE 10 TO 15 REPETITIONS OF PUSH-UPS FOR 3 SETS. REST BETWEEN SETS UP TO 60 SECONDS.

**OR:**

STAND IN FRONT OF THE WHEEL AND GRAB IT WITH YOUR ELBOWS FACING DOWN. TURN THE WHEEL LEFT AND RIGHT WITH BOTH ARMS.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** RESISTENZA MUSCOLARE SUGLI ARTI SUPERIORI A CORPO LIBERO

**WORKOUT TYPE:** NO EQUIPMENT UPPER BODY MUSCULAR ENDURANCE

**CONSIGLIO:** ESEGUIRE ALMENO 2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA ESERCIZI DI FORZA PER TUTTO IL CORPO, RIDUCE I RISCHI DI INFORTUNIO E I DOLORI MUSCOLO-SCHELETRICI

**TIPS:** AIM FOR 2 OR 3 SESSIONS PER WEEK OF FULL BODY STRENGTH TRAINING. IT CAN SIGNIFICANTLY REDUCE THE RISK OF INJURIES AND MUSCULOSKELETAL PAIN.

**USO RISERVATO AD UTENTI MAGGIORI DI 14 ANNI ED ALTEZZA DI 140 CM**

Use is permitted to people older than 14 years and taller than 140 cm

**ATTENZIONE/ WARNING:**

-FERMARSÌ IMMEDIATAMENTE IN CASO DI MALORE O INFORTUNIO. PER LE PERSONE CON PROBLEMI FISICI CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO.

-STOP IMMEDIATELY IN CASE OF SICKNESS OR ACCIDENT. PEOPLE WITH MEDICAL CONDITIONS OR ON MEDICATION SHOULD CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USAGE.

-PER UN USO CORRETTO E SICURO LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO POSTE SU OGNI ATTREZZO PRIMA DI COMINCIARE L'ESERCIZIO

-FOR A SAFE AND CORRECT USAGE, READ THE INSTRUCTIONS ON EVERY STATION BEFORE EXERCISING.

-L'INTENSITÀ DI ALLENAMENTO VA REGOLATA SECONDO IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA.

-YOUR TRAINING INTENSITY DEPENDS ON YOUR PHYSICAL FORM.

-LA PRO LOCO RANCO NON È RESPONSABILE PER EVENTUALI DANNI DERIVATI DA UN USO IMPROPRIO DELLE STRUTTURE

-PRO LOCO RANCO IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE CAUSED AS A RESULT OF INCORRECT USE.

**ringraziamo gli sponsor:**



**B&B Letizia - B&B Oasi degli Dei - tutti i cittadini che hanno contribuito, un ringraziamento particolare all'istruttore fitness Yari Bellini**  
**Per informazioni e segnalazioni scrivere a prolocoranco@alice.it - www.prolocoranco.it**  
For any information and recommendation, please write to: prolocoranco@alice.it - www.prolocoranco.it



Autorizzazione Paesaggistica Comunale n. 24 del 05/04/2019  
Autorizzazione Paesaggistica Provinciale n. 904 del 29/05/2019

**POSTAZIONE n. 2 Area Via Alberto**

Postazione precedente / Previous station n. 1 km 0,60    Totale percorso / Full track km 7,80  
Postazione prossima / Next station n. 3 km 0,90

**Percorso consigliato / recommended route**  
**Fontanella acqua / water fountain**  
**Parcheggio / parking lot**

## Esercizio n. 2 Anelli



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015

**ISTRUZIONI:** AFFERRA LA SBARRA CON ENTRAMBE LE MANI E TIRA LE GINOCCHIA VERSO IL PETTO A GAMBE PIEGATE O A GAMBE TESE. ESEGUI DALLE 10 ALLE 15 RIPETIZIONI PER 3 SERIE, CON 60" DI RECUPERO DOPO OGNI SERIE

**EXERCISE INSTRUCTIONS:** GRAB THE BAR WITH BOTH HANDS AND DEPENDING ON YOUR LEVEL OF TRAINING YOU CAN EITHER BEND YOUR KNEES AND RAISE THEM UP TO YOUR CHEST; OR RAISE YOUR LEGS FORWARD AS HIGH AS POSSIBLE WITHOUT BENDING YOUR KNEES. FROM 10 TO 15 REPETITIONS FOR 3 SETS. REST UP TO 60 SECONDS BETWEEN SETS.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** RESISTENZA E FORZA SUGLI ADDOMINALI

**WORKOUT TYPE:** ABDOMINAL ENDURANCE AND STRENGTH

**CONSIGLIO:** ADDOMINALI FORTI E RESISTENTI PREVENGONO DAL MAL DI SCHIENA LOMBARE

**TIPS:** STRONG ABDOMINAL MUSCLES ACTUALLY HELP PREVENT LUMBAR BACK PAIN.

### USO RISERVATO AD UTENTI MAGGIORI DI 14 ANNI ED ALTEZZA DI 140 CM

Use is permitted to people older than 14 years and taller than 140 cm

#### ATTENZIONE/ WARNING:

- FERMARSÌ IMMEDIATAMENTE IN CASO DI MALORE O INFORTUNIO. PER LE PERSONE CON PROBLEMI FISICI CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO.
- STOP IMMEDIATELY IN CASE OF SICKNESS OR ACCIDENT. PEOPLE WITH MEDICAL CONDITIONS OR ON MEDICATION SHOULD CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USAGE.
- PER UN USO CORRETTO E SICURO LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO POSTE SU OGNI ATTREZZO PRIMA DI COMINCIARE L'ESERCIZIO
- FOR A SAFE AND CORRECT USAGE, READ THE INSTRUCTIONS ON EVERY STATION BEFORE EXERCISING.
- L'INTENSITÀ DI ALLENAMENTO VA REGOLATA SECONDO IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA.
- YOUR TRAINING INTENSITY DEPENDS ON YOUR PHYSICAL FORM.
- LA PRO LOCO RANCO NON È RESPONSABILE PER EVENTUALI DANNI DERIVATI DA UN USO IMPROPRIO DELLE STRUTTURE
- PRO LOCO RANCO IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE CAUSED AS A RESULT OF INCORRECT USE.

### ringraziamo gli sponsor:



**B&B Letizia - B&B Oasi degli Dei - tutti i cittadini che hanno contribuito, un ringraziamento particolare all'istruttore fitness Yari Bellini**  
**Per informazioni e segnalazioni scrivere a [prolocoranco@alice.it](mailto:prolocoranco@alice.it) - [www.prolocoranco.it](http://www.prolocoranco.it)**  
For any information and recommendation, please write to: [prolocoranco@alice.it](mailto:prolocoranco@alice.it) - [www.prolocoranco.it](http://www.prolocoranco.it)



**POSTAZIONE n. 3 Area Via Quassa**  
Postazione precedente / Previous station n. 2 km 0,90    Totale percorso / Full track km 7,80  
Postazione prossima / Next station n. 4 km 0,87



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015  
**Esercizio n. 3A**  
**Skyrunner**

**ISTRUZIONI:** AFFERRA LA SBARRA CON ENTRAMBE LE MANI E SPINGI I PIEDI COME SE STESSI PATTINANDO PER ALMENO 6 MINUTI.

*EXERCISE INSTRUCTIONS: GRAB THE BAR WITH BOTH HANDS AND PUT YOUR FEET ON THE PEDALS. MOVE YOUR FEET AS IF YOU WERE SKATING FOR AT LEAST 6 MINUTES.*

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** RESISTENZA AEROBICA.  
*WORKOUT TYPE: AEROBIC ENDURANCE*

**CONSIGLIO:** L'ALLENAMENTO AEROBICO AIUTA AD AFFATICARE MENO IL CUORE DURANTE LA GIORNATA E AIUTA CONTRO LO STRESS E LA DEPRESSIONE POICHE' LIBERA ENDORFINE

*TIPS: AEROBIC WORKOUTS HELP TO PREVENT CARDIAC FATIGUE DURING THE DAY AND REDUCE STRESS AND DEPRESSION THANKS TO THE RELEASE OF ENDORPHINS.*



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015  
**Esercizio n. 3B**  
**Barre Triangolari**

**ISTRUZIONI:** AFFERRA LE DUE SBARRE E FLETTI I GOMITI, PORTANDO IL PETTO IN AVANTI, POI TIRATI SU STENDENDO I GOMITI.

ESEGUI 4 SERIE ALL'ESAURIMENTO, CIOE' MASSIME RIPETIZIONI POSSIBILI CON 90 SECONDI DI RECUPERO.  
*EXERCISE INSTRUCTIONS: GRAB THE BARS AND BEND YOUR ELBOWS BRINGING YOUR CHEST FORWARD, THEN LIFT YOUR BODY STRETCHING OUT YOUR ELBOWS. 4 SETS TO FAILURE. REST BETWEEN SETS UP TO 90 SECONDS.*

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** FORZA E RESISTENZA MUSCOLARE SUGLI ARTI SUPERIORI E SUL PETTO.  
*WORKOUT TYPE: CHEST AND UPPER LIMB STRENGTH AND ENDURANCE.*

**CONSIGLIO:** L'ALLENAMENTO DELLA FORZA STIMOLA IL SISTEMA NERVOSO, SCIENTIFICAMENTE CHI SI ALLENA CON ESERCIZI DI FORZA HA UNA MAGGIOR ATTENZIONE DURANTE LA GIORNATA.

*TIPS: STRENGTH TRAINING STIMULATES THE NERVOUS SYSTEM. FINDINGS REVEAL IT HELPS PEOPLE STAY FOCUSED DURING THE DAY AND IT IMPROVES THEIR ATTENTION SPAN.*

**USO RISERVATO AD UTENTI MAGGIORI DI 14 ANNI ED ALTEZZA DI 140 CM**  
*Use is permitted to people older than 14 years and taller than 140 cm*  
**ATTENZIONE/ WARNING:**  
- FERMARSI IMMEDIATAMENTE IN CASO DI MALORE O INFORTUNIO. PER LE PERSONE CON PROBLEMI FISICI CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO.  
- STOP IMMEDIATELY IN CASE OF SICKNESS OR ACCIDENT. PEOPLE WITH MEDICAL CONDITIONS OR ON MEDICATION SHOULD CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USAGE.  
- PER UN USO CORRETTO E SICURO LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO POSTE SU OGNI ATTREZZO PRIMA DI COMINCIARE L'ESERCIZIO  
- FOR A SAFE AND CORRECT USAGE, READ THE INSTRUCTIONS ON EVERY STATION BEFORE EXERCISING.  
- L'INTENSITA' DI ALLENAMENTO VA REGOLATA SECONDO IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA.  
- YOUR TRAINING INTENSITY DEPENDS ON YOUR PHYSICAL FORM.  
- LA PRO LOCO RANCO NON È RESPONSABILE PER EVENTUALI DANNI DERIVATI DA UN USO IMPROPRIO DELLE STRUTTURE  
- PRO LOCO RANCO IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE CAUSED AS A RESULT OF INCORRECT USE.

**ringraziamo gli sponsor:**

**B&B Letizia - B&B Oasi degli Dei - tutti i cittadini che hanno contribuito, un ringraziamento particolare all'istruttore fitness Yari Bellini**



## POSTAZIONE n. 4 Sasso Cavallazzo

Postazione precedente / Previous station n. 3 km 0,87    Totale percorso / Full track km 7,80  
 Postazione prossima / Next station n. 5 km 2,00



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015

### Esercizio n. 4A Swinging Board



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015

### Esercizio n. 4B Horse Rider



**ISTRUZIONI:** AFFERRA LA MANIGLIA CON ENTRAMBE LE MANI E OSCILLA A DESTRA E A SINISTRA PER ALMENO 6 MINUTI.

*EXERCISE INSTRUCTIONS:* GRAB THE BAR WITH BOTH HANDS AND SWING YOUR LEGS FROM LEFT TO RIGHT AND VICE VERSA FOR AT LEAST 6 MINUTES.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** RESISTENZA AEROBICA ED EQUILIBRIO.

*WORKOUT TYPE:* AEROBIC RESISTANCE AND BALANCE

**CONSIGLIO:** SOPRATTUTTO DOPO I 60 ANNI, FAI ESERCIZI DI EQUILIBRIO ALMENO 2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA, RINFORZANO LA POSTURA E PREVENGONO DALLE CADUTE.

*TIPS:* AIM FOR 2 OR 3 SESSIONS OF BALANCE WORKOUTS A WEEK - ESPECIALLY IF YOU ARE OVER 60 YEARS - IN ORDER TO PREVENT ACCIDENTAL FALLS AND TO IMPROVE YOUR POSTURE.

**ISTRUZIONI:** IMMAGINA DI ANDARE A CAVALLO, STENDI E FLETTI LE GINOCCHIA SPINGENDO CON GAMBE E GLUTEI PER ALMENO 6 MINUTI.

*EXERCISE INSTRUCTIONS:* PRETEND YOU ARE RIDING A HORSE: BEND AND STRETCH REPEATEDLY YOUR KNEES PUSHING ON YOUR LEGS AND GLUTEUS MUSCLE FOR AT LEAST 6 MINUTES.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** RESISTENZA AEROBICA

*WORKOUT TYPE:* AEROBIC RESISTANCE

**CONSIGLIO:** SOPRATTUTTO DOPO I 60 ANNI, FAI ESERCIZI DI EQUILIBRIO ALMENO 2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA, RINFORZANO LA POSTURA E PREVENGONO DALLE CADUTE.

*TIPS:* AIM FOR 2 OR 3 SESSIONS OF BALANCE WORKOUTS A WEEK - ESPECIALLY IF YOU ARE OVER 60 YEARS - IN ORDER TO PREVENT ACCIDENTAL FALLS AND TO IMPROVE YOUR POSTURE.

**USO RISERVATO AD UTENTI MAGGIORI DI 14 ANNI ED ALTEZZA DI 140 CM**

*Use is permitted to people older than 14 years and taller than 140 cm*

**ATTENZIONE/ WARNING:**

- FERMARSI IMMEDIATAMENTE IN CASO DI MALORE O INFORTUNIO. PER LE PERSONE CON PROBLEMI FISICI CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO.

- STOP IMMEDIATELY IN CASE OF SICKNESS OR ACCIDENT. PEOPLE WITH MEDICAL CONDITIONS OR ON MEDICATION SHOULD CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USAGE.

- PER UN USO CORRETTO E SICURO LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO POSTE SU OGNI ATTREZZO PRIMA DI COMINCIARE L'ESERCIZIO

- FOR A SAFE AND CORRECT USAGE, READ THE INSTRUCTIONS ON EVERY STATION BEFORE EXERCISING.

- L'INTENSITA' DI ALLENAMENTO VA REGOLATA SECONDO IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA.

- YOUR TRAINING INTENSITY DEPENDS ON YOUR PHYSICAL FORM.

- LA PRO LOCO RANCO NON È RESPONSABILE PER EVENTUALI DANNI DERIVATI DA UN USO IMPROPRIO DELLE STRUTTURE

- PRO LOCO RANCO IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE CAUSED AS A RESULT OF INCORRECT USE.

### ringraziamo gli sponsor:



**B&B Letizia - B&B Oasi degli Dei - tutti i cittadini che hanno contribuito, un ringraziamento particolare all'istruttore fitness Yari Bellini**  
**Per informazioni e segnalazioni scrivere a prolocoranco@alice.it - www.prolocoranco.it**  
 For any information and recommendation, please write to: prolocoranco@alice.it - www.prolocoranco.it



Autorizzazione Paesaggistica Comunale n. 24 del 05/04/2019  
Autorizzazione Paesaggistica Provinciale n. 904 del 29/05/2019

Scan me

**Percorso consigliato / recommended route**  
**Fontanella acqua / water fountain**  
**P Parcheggio / parking lot**

**POSTAZIONE n. 5 Chiesa Uppone**  
 Postazione precedente / Previous station n. 4 km 2,00    Totale percorso / full track km 7,80  
 Postazione prossima / Next station n. 6 km 1,80

**Esercizio n. 5  
Barre Orizzontali**



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015

**ISTRUZIONI:** AFFERRA LA SBARRA E CERCA DI TIRARE SU IL TUO PESO, CERCA DI PORTARE IL PETTO ALLA SBARRA, APRI LE SPALLE E CHIUDI LE SCAPOLE. ESEGUITI 4 SERIE ALL'ESAURIMENTO, CIOE' MASSIME RIPETIZIONI POSSIBILI CON 90 SECONDI DI RECUPERO.

*EXERCISE INSTRUCTIONS:* GRAB THE BAR AND TRY TO PULL UP YOUR BODY, LIFTING YOUR CHEST TO THE BAR, OPENING YOUR SHOULDERS AND PINCHING YOUR SHOULDER BLADES. 4 SETS TO FAILURE. REST BETWEEN SETS UP TO 90 SECONDS.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** FORZA E RESISTENZA MUSCOLARE SUGLI ARTI SUPERIORI E SUL DORSO.

*WORKOUT TYPE:* UPPER BODY ENDURANCE AND STRENGTH.

**CONSIGLIO:** L'ALLENAMENTO DELLA FORZA AUMENTA LA MASSA MAGRA E RIDUCE QUELLA GRASSA.

*TIPS:* STRENGTH WORKOUTS INCREASE YOUR LEAN BODY MASS AND LOWER YOUR BODY FAT MASS.

**USO RISERVATO AD UTENTI MAGGIORI DI 14 ANNI ED ALTEZZA DI 140 CM**

*Use is permitted to people older than 14 years and taller than 140 cm*

**ATTENZIONE/ WARNING:**

- FERMarsi IMMEDIATAMENTE IN CASO DI MALORE O INFORTUNIO. PER LE PERSONE CON PROBLEMI FISICI CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO.
- STOP IMMEDIATELY IN CASE OF SICKNESS OR ACCIDENT. PEOPLE WITH MEDICAL CONDITIONS OR ON MEDICATION SHOULD CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USAGE.
- PER UN USO CORRETTO E SICURO LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO POSTE SU OGNI ATTREZZO PRIMA DI COMINCIARE L'ESERCIZIO
- FOR A SAFE AND CORRECT USAGE, READ THE INSTRUCTIONS ON EVERY STATION BEFORE EXERCISING.
- L'INTENSITA' DI ALLENAMENTO VA REGOLATA SECONDO IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA.
- YOUR TRAINING INTENSITY DEPENDS ON YOUR PHYSICAL FORM.
- LA PRO LOCO RANCO NON È RESPONSABILE PER EVENTUALI DANNI DERIVATI DA UN USO IMPROPRIO DELLE STRUTTURE
- PRO LOCO RANCO IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE CAUSED AS A RESULT OF INCORRECT USE.

**ringraziamo gli sponsor:**



**B&B Letizia - B&B Oasi degli Dei - tutti i cittadini che hanno contribuito, un ringraziamento particolare all'istruttore fitness Yari Bellini**  
**Per informazioni e segnalazioni scrivere a prolocoranco@alice.it - www.prolocoranco.it**  
 For any information and recommendation, please write to: prolocoranco@alice.it - www.prolocoranco.it



Autorizzazione Paesaggistica Comunale n. 24 del 05/04/2019  
Autorizzazione Paesaggistica Provinciale n. 904 del 29/05/2019

Scan me

**Percorso consigliato / recommended route**

Fontanella acqua / water fountain

Parcheggio / parking lot

**POSTAZIONE n. 6 Area Via Castello Inf.**

Postazione precedente / Previous station n. 5 km 1,80    Totale percorso / Full track km 7,80

Postazione prossima / Next station n. 7 km 0,80

## Esercizio n. 6 Spalliera



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015

**ISTRUZIONI:** AFFERRA L'ULTIMO PIOLO IN BASSO E ALZA I GLUTEI VERSO L'ALTO, ALLUNGANDO LA SCHIENA E LE BRACCIA. RIPETI L'ESERCIZIO PER 6 VOLTE, ESPIRANDO PER SCENDERE IN BASSO ED INSPIRANDO PER TORNARE IN PIEDI.

*EXERCISE INSTRUCTIONS:* GRAB THE FIRST RUNG FROM THE FLOOR AND PUT YOUR HIPS UP IN A DOWNWARD FACING DOG, STRETCHING YOUR BACK AND YOUR ARMS. REPEAT THE EXERCISE 6 TIMES, BREATHING OUT WHILE YOU ARE RETURNING TO THE FLOOR AND BREATHING IN WHILE YOU ARE STANDING.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** STRETCHING DI TUTTA LA CATENA POSTERIORE.

*WORKOUT TYPE:* FULL BACK STRETCH

**CONSIGLIO:** FAI ESERCIZI DI STRETCHING ALMENO 3 VOLTE ALLA SETTIMANA, AIUTANO A PREVENIRE DOLORI MUSCOLO-SCHELETRICI.

*TIPS:* AIM FOR AT LEAST 3 STRETCHING SESSIONS A WEEK TO PREVENT MUSKULOSKELETAL PAINS.

### USO RISERVATO AD UTENTI MAGGIORI DI 14 ANNI ED ALTEZZA DI 140 CM

*Use is permitted to people older than 14 years and taller than 140 cm*

**ATTENZIONE/ WARNING:**

- FERMarsi IMMEDIATAMENTE IN CASO DI MALORE O INFORTUNIO. PER LE PERSONE CON PROBLEMI FISICI CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO.
- STOP IMMEDIATELY IN CASE OF SICKNESS OR ACCIDENT. PEOPLE WITH MEDICAL CONDITIONS OR ON MEDICATION SHOULD CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USAGE.
- PER UN USO CORRETTO E SICURO LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO POSTE SU OGNI ATTREZZO PRIMA DI COMINCIARE L'ESERCIZIO
- FOR A SAFE AND CORRECT USAGE, READ THE INSTRUCTIONS ON EVERY STATION BEFORE EXERCISING.
- L'INTENSITÀ DI ALLENAMENTO VA REGOLATA SECONDO IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA.
- YOUR TRAINING INTENSITY DEPENDS ON YOUR PHYSICAL FORM.
- LA PRO LOCO RANCO NON È RESPONSABILE PER EVENTUALI DANNI DERIVATI DA UN USO IMPROPRIO DELLE STRUTTURE
- PRO LOCO RANCO IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE CAUSED AS A RESULT OF INCORRECT USE.

### ringraziamo gli sponsor:

IL MOLO  
sunakelTreatime  
di Aries Giorgio e Riccardo

EMPORIO AGRICOLO ANGERESE  
ARTICOLI DA GIARDINO  
CIBO e ARTICOLI PER ANIMALI

Belvedere  
dal 1865  
RISTORANTE ALBERGO \*\*\*

Nuvola Clean  
Servizi per le aziende  
Taino (VA) - Tel. 0331.957.957

Hotel Conca Azzurra

L'Orafo della Ruga  
ARONA (NO)

Sole di Ranco  
RISTORANTE ALBERGO

CANTIERE NAUTICO BROVELLI  
BOAT SERVICES AND SALE

Ristorante Pizzeria "DELFINO BLU"  
Ranco (VA)

Bottega del Gusto  
Ranco (VA)

ENTINEO  
ARCHITETTURA INGEGNERIA  
TAINO (VA)

CAPPICCIO  
PIZZERIA • SPAGHETTICRIA  
Ispra (VA)

Yari Bellini  
Personal Trainer  
tel. 340-9360552

**B&B Letizia - B&B Oasi degli Dei - tutti i cittadini che hanno contribuito, un ringraziamento particolare all'istruttore fitness Yari Bellini**  
Per informazioni e segnalazioni scrivere a [prolocoranco@alice.it](mailto:prolocoranco@alice.it) - [www.prolocoranco.it](http://www.prolocoranco.it)  
For any information and recommendation, please write to: [prolocoranco@alice.it](mailto:prolocoranco@alice.it) - [www.prolocoranco.it](http://www.prolocoranco.it)



Autorizzazione Paesaggistica Comunale n. 24 del 05/04/2019  
Autorizzazione Paesaggistica Provinciale n. 904 del 29/05/2019

**POSTAZIONE n. 7 Spiaggia Canottieri**

Postazione precedente / Previous station n. 6 km 0,80  
Postazione prossima / Next station n. 1 km 0,40

Totale percorso / Full track km 7,80

**Percorso consigliato / recommended route**  
Fontanella acqua / water fountain  
Parcheggio / parking lot

## Esercizio n. 7 Rower



prodotti certificati  
UNI EN 16630-2015



**ISTRUZIONI:** AFFERRA LE DUE MANIGLIE E TIRA VERSO IL PETTO, COME SE DOVESSI REMARE. ESEGUI DALLE 10 ALLE 15 RIPETIZIONI PER 3 SERIE DI TIRATE CON LE BRACCIA, CON 60 SECONDI DI RECUPERO DOPO OGNI SERIE, OPPURE 6 MINUTI DI LAVORO CONTINUO PER LAVORARE SULLA RESISTENZA AEROBICA.

**EXERCISE INSTRUCTIONS:** GRAB THE HANDLES AND PULL YOUR HANDS TOWARDS YOUR CHEST, AS IF YOU WERE ROWING. FROM 10 TO 15 REPETITIONS FOR 3 SETS. REST 60 SECONDS BETWEEN SETS.

OR:

A 6 MINUTE SESSION OF CONTINUOUS TRAINING TO IMPROVE YOUR AEROBIC ENDURANCE.

**QUALITA' MOTORIA CHE ALLENI:** FORZA E RESISTENZA DI DORSO E BRACCIA.

**WORKOUT TYPE:** BACK AND ARM STRENGTH AND ENDURANCE

**CONSIGLIO:** L'ALLENAMENTO DELLA FORZA RIDUCE I RISCHI DI INFORTUNIO, UN CORPO FORTE E STABILE AIUTA AD AVERE MENO DOLORI MUSCOLO-SCHELETRICI.

**TIPS:** STRENGTH TRAINING CAN SIGNIFICANTLY REDUCE THE RISK OF INJURIES; A FIT AND STRONG BODY KEEPS THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM HEALTHY.

### USO RISERVATO AD UTENTI MAGGIORI DI 14 ANNI ED ALTEZZA DI 140 CM

Use is permitted to people older than 14 years and taller than 140 cm

#### ATTENZIONE/ WARNING:

- FERMARSÌ IMMEDIATAMENTE IN CASO DI MALORE O INFORTUNIO. PER LE PERSONE CON PROBLEMI FISICI CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO.
- STOP IMMEDIATELY IN CASE OF SICKNESS OR ACCIDENT. PEOPLE WITH MEDICAL CONDITIONS OR ON MEDICATION SHOULD CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USAGE.
- PER UN USO CORRETTO E SICURO LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO POSTE SU OGNI ATTREZZO PRIMA DI COMINCIARE L'ESERCIZIO
- FOR A SAFE AND CORRECT USAGE, READ THE INSTRUCTIONS ON EVERY STATION BEFORE EXERCISING.
- L'INTENSITÀ DI ALLENAMENTO VA REGOLATA SECONDO IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA.
- YOUR TRAINING INTENSITY DEPENDS ON YOUR PHYSICAL FORM.
- LA PRO LOCO RANCO NON È RESPONSABILE PER EVENTUALI DANNI DERIVATI DA UN USO IMPROPRIO DELLE STRUTTURE
- PRO LOCO RANCO IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE CAUSED AS A RESULT OF INCORRECT USE.

### ringraziamo gli sponsor:



**B&B Letizia - B&B Oasi degli Dei - tutti i cittadini che hanno contribuito, un ringraziamento particolare all'istruttore fitness Yari Bellini**

Per informazioni e segnalazioni scrivere a [prolocoranco@alice.it](mailto:prolocoranco@alice.it) - [www.prolocoranco.it](http://www.prolocoranco.it)  
For any information and recommendation, please write to: [prolocoranco@alice.it](mailto:prolocoranco@alice.it) - [www.prolocoranco.it](http://www.prolocoranco.it)