



- Esercizio 1**
Rotazione delle braccia avanti e indietro.
Esercizio respiratorio.
- Esercizio 2**
Flessione del busto a gambe e braccia tese.
Esercizio che mobilizza la regione lombare della colonna vertebrale; vengono "strati" i muscoli posteriori del busto e delle cosce (coso-femorale).
- Esercizio 3**
Flessione del busto e delle ginocchia con oscillazione delle braccia in avanti e indietro.
- Esercizio 4**
Rotazione circolare del busto a braccia tese.
Esercizio di "riscaldamento" per attivare tutta la fascia muscolare del busto; sono particolarmente interessati i muscoli posteriori (quadra dei lombi e glutei), laterali e anteriori (retto dell'addome e obliqui); mobilizza la colonna vertebrale nel tratto lombare.
- Esercizio 5**
Flessione e rotazione del busto con spostamento alternato delle mani sui piedi.
Esercizio di mobilità per il tratto lombare della colonna vertebrale; agisce anche sulle articolazioni della caviglia e del bacino (coso-femorale).
- Esercizio 6**
Flessione del busto in diagonale a braccia tese.
Esercizio di mobilizzazione della colonna vertebrale nel suo tratto lombare; agisce anche sulle articolazioni della caviglia e del bacino (coso-femorale).
- Esercizio 7**
Rotazione convergente delle braccia in avanti e verso il busto. Esercizio respiratorio e di recupero.
- Esercizio 8**
Addominali su panca piana.
Esercizio di rafforzamento muscolare dei muscoli addominali (retto dell'addome) e dei muscoli anteriori della coscia (quadricipite femorale e psoas-iliaco).
- Esercizio 9**
Addominali e dorsali su panca inclinata.
Esercizio di rafforzamento muscolare della regione dorsale e addominale; agisce anche sulla muscolatura delle braccia e delle spalle.
- Esercizio 10**
Sollevamento alla barra trasversale.
I muscoli maggiormente coinvolti sono quelli delle braccia (bicipite) e delle spalle (deltoidi e trapezi).
- Esercizio 11**
Rotazione del busto agli anelli.
Esercizio che mette in movimento tutta la muscolatura del busto.
- Esercizio 12**
Saltello alternato alla barra inclinata.
Esercizio di agilità e coordinazione neuro-muscolare; abituato a superare la panna e a rendere più facile lo scalo.
- Esercizio 13**
Trave di equilibrio inclinata.
Esercizio di controllo e coordinamento neuro-muscolare.
- Esercizio 14**
Trave di equilibrio sfalsata a direzione variabile.
Esercizio di controllo e coordinamento neuro-muscolare.
- Esercizio 15**
Scala inclinata d'attraversata a pioli.
Esercizio di forza, agilità e coordinazione neuro-muscolare; sono interessate numerose masse muscolari ma soprattutto i muscoli pettorali, delle braccia e delle spalle.
- Esercizio 16**
Saltello ad ostacoli a pie' pari.
Esercizio di potenziamento degli arti inferiori.
- Esercizio 17**
Oscillazione delle braccia e di una gamba in equilibrio sulla punta del piede.
Esercizio respiratorio e di recupero.

ingresso
dal Centro Sportivo



stazione di esercizio
(sul percorso se ne trovano n. 17)

per il rilievo fotografico dell'intero percorso
si rimanda alla documentazione allegata
alla scheda del PERCORSO n. 10
(fotografie 9-22)

PERCORSO n. D – PERCORSO VITA in località TIRONEGA

COLLOCAZIONE

<i>Collocazione:</i>	fondovalle di Endine e imbocco della Valle del Botto e della Valle del Ferro		
<i>Tratto da:</i>	Centro Sportivo Comunale	<i>a:</i>	imbocco della Valle del Ferro
<i>Collegamento tra</i>	Endine	<i>e</i>	Località Tironega
<i>Presenza di varianti al percorso:</i>	NO	<i>note:</i>	
<i>Possibilità di proseguire per:</i>	località Ca' Bianca (P.10) importante punto di incontro degli itinerari che interessano la fascia pedemontana e montana del Monte Torrazzo, da qui si può proseguire per Soltocollina (P. 9), per Valmaggione (P.11) e per Monte Sicolo e Monte Torrezzo (P.12)		

CARATTERISTICHE TIPOLOGICHE

<i>Tipo collegamento:</i>	sportivo e ricreativo turistico		
<i>Inserito in contesto di tipo:</i>	di fondovalle		
<i>Classificato come percorso:</i>	pedonale e ciclabile		
<i>Qualità "ricreativa" attribuita:</i>	percorso cicloturistico		
<i>Intersezioni/incroci:</i>	SI	<i>note:</i>	via Tironega
<i>Livello di difficoltà di fruizione</i>	1	<i>note:</i>	
<i>Fruibile da persone diversamente abili:</i>	SI	<i>note:</i>	ma dipende dalla disabilità e comunque solo se accompagnati considerato il fondo sterrato
<i>Presenza illuminazione:</i>	NO	<i>note:</i>	
<i>Presenza segnaletica:</i>	SI	<i>note:</i>	
<i>Presenza aree di sosta:</i>	SI	<i>note:</i>	
<i>Presenza di aree di sosta attrezzata:</i>	SI	<i>note:</i>	una posta all'inizio in prossimità del centro sportivo e una alla fine in corrispondenza dell'imbocco della Valle del Ferro
<i>Presenza punti approvvigionamento acqua</i>	NO	<i>note:</i>	
<i>Presenza di parcheggi:</i>	SI	<i>note:</i>	presso il centro sportivo

CARATTERISTICHE DIMENSIONALI/MATERICHE

<i>Lunghezza:</i>	2.500 metri		
<i>Larghezza media:</i>	2,50 metri		
<i>Quote altimetriche</i>	di partenza 338 metri s.l.m. di arrivo 380 metri s.l.m		
<i>Presenza dislivelli:</i>	dislivello in discesa 75 metri dislivello in salita 125 m		
<i>Pendenza:</i>	media del 3,2%		
<i>Materiale di finitura del fondo:</i>	strada sterrata		
<i>Presenza elementi separatori:</i>	SI	<i>note:</i>	sbarra in prossimità con l'incrocio di via Tironega
<i>Presenza di collegamenti</i>	SI	<i>note:</i>	con via S. Antonio e via Don Minzoni
<i>Stato di conservazione:</i>	buono		

COSA SI INCONTRA SUL TERRITORIO

<i>Luoghi di interesse collettivo:</i>	nessuno
<i>Luoghi con funzioni ricettive:</i>	nessuno
<i>Edifici di particolare interesse storico artistico:</i>	nessuno
<i>Elementi paesaggistico-ambientali</i>	Valle del Ferro

PROBLEMATICITÀ RILEVATE

<i>Note:</i>	verificato in luogo che in corrispondenza del terzo ponte di attraversamento del Fossadone, il fondo di un reticolo idrico minore che scende da una valletta secondaria che si dirama dalla Valle del Botto, è utilizzato come collegamento tra il P.V./PIO e via Tironega (rif. fotografie a/e)
--------------	--

IPOTESI PROGETTUALI

<i>Note:</i>	prevedere un percorso di collegamento adiacente al sedime del reticolo idrico minore attualmente impropriamente utilizzato.
--------------	---