

FIT NESS

L'ATTIVITÀ DI FITNESS ALL'ARIA APERTA
FITNESS OUTDOOR ACTIVITY



DU LAC ET DU PARC
GRAND RESORT

Du Lac et Du Parc Grand Resort
Viale Rovereto, 44
38066 Riva del Garda (Trento) - Italy

Tel. +39 0464 566600
Fax +39 0464 566566

info@dulacetduparc.com
www.dulacetduparc.com

FIT NESS

L'ATTIVITÀ DI FITNESS ALL'ARIA APERTA
FITNESS OUTDOOR ACTIVITY



DU LAC ET DU PARC
GRAND RESORT

REGOLE GENERALI

- Raggiungere le stazioni mantenendo un leggero passo di corsa. Eseguire gli esercizi illustrati e descritti sul cartello.
- Compiere esercizi di respirazione e recupero nel tragitto tra una stazione e un'altra.
- L'uso degli attrezzi è a proprio rischio e pericolo. (la direzione declina ogni responsabilità per infortuni avvenuti durante l'esecuzione degli esercizi)
- Il percorso fitness è un servizio per tutti, averne cura è un dovere per ciascuno.

Il fitness trainer dell'hotel è a disposizione dei clienti per eventuali spiegazioni o approfondimenti.

GENERAL RULES

- Jog or briskly walk through the system. Perform the routine as described on the signs.
- breath and recover while moving from one to another station.
- Use of the equipment is at your own risk. (the Resort management do not assume any liability for its use)
- The fitness trail is a service for all, take care of it is a duty for everyone.

The hotel's fitness trainer is at your disposal for any explanations or insights.



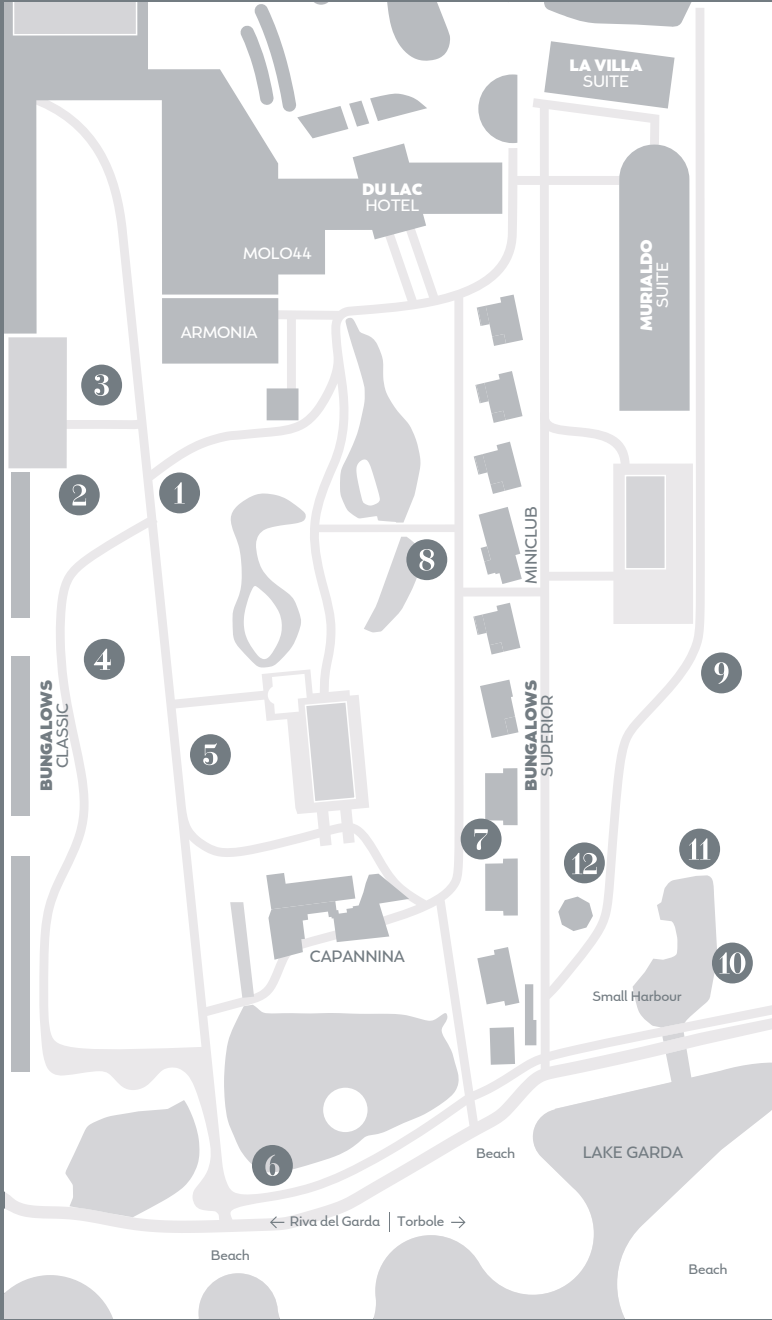
L'ATTIVITÀ DI FITNESS ALL'ARIA APERTA

FITNESS OUTDOOR ACTIVITY

Il percorso fitness è un equilibrato programma di attività motorie, da eseguirsi a corpo libero e con l'aiuto di attrezzi ginnici, al fine di migliorare lo stato di salute psico-fisica dei frequentatori. Diversi attrezzi fissi sono stati installati nel parco del Resort; a fianco di ogni attrezzo, un cartello spiega come fare l'esercizio in modo corretto e per quante volte, a seconda che l'utilizzatore sia un atleta, una persona senza allenamento o un ragazzo. Seguendo il percorso, dal primo all'ultimo cartello, si esegue un programma di allenamento corretto, sano e utile per la forma fisica e la salute del cuore e di tutto l'organismo; è buona regola non esagerare, quindi occorre fermarsi quando ci si accorge, di essere vicini ai propri limiti. Se non si è in grado di svolgere tutto il programma, è meglio ridurre la frequenza degli esercizi (cioè fare una consegna, per esempio, cinque volte anziché dieci), piuttosto che saltare un attrezzo.

Questo perché ognuno di essi esercita una precisa stimolazione sull'organismo. Per riprendere fiato, si può percorrere la distanza tra un attrezzo e l'altro camminando e respirando lentamente, invece di correre.

The fitness trail is an outdoor exercise system installed in the park. It contains a balanced program of physical activities, to be carried out equipped-free and with the help of exercise equipment in order to improve the mental and physical health of guests. Several fitness stations with instruction signs for the novice, a young person or conditioned athlete are installed in the park of the Resort. Along the path, the exercises are fully explained and you progress at your own pace. The routine has been carefully designed to include a complete range of workouts; a good rule is not to overdo it, so you need to stop when you realize to be close to the limit. If you are not able to perform the entire program, it is better to reduce the frequency of the exercises (do an exercise, for example, five times instead of ten), rather than skip a station. This is because each of them exerts a precise stimulation on the organism. To catch your breath, you can jog or briskly walk through the stations slowly breathing.



← Riva del Garda | Torbole →

Beach

Beach

LEGENDA

LEGENDE

- 1** **ESERCIZI A CORPO LIBERO**
EQUIPMENT-FREE EXERCISES
- 2** **OSTACOLI**
OBSTACLES
- 3** **ESERCIZI A CORPO LIBERO**
EQUIPMENT-FREE EXERCISES
- 4** **ESERCIZI A CORPO LIBERO**
EQUIPMENT-FREE EXERCISES
- 5** **SBARRE ALTE**
HIGH BARS
- 6** **ESERCIZI A CORPO LIBERO**
EQUIPMENT-FREE EXERCISES
- 7** **ESERCIZI A CORPO LIBERO**
EQUIPMENT-FREE EXERCISES
- 8** **ESERCIZI A CORPO LIBERO**
EQUIPMENT-FREE EXERCISES
- 9** **TRONCO OSCILLANTE**
SWINGING TRUNK
- 10** **PANCA INCLINATA**
INCLINED BOARD
- 11** **ESERCIZI A CORPO LIBERO**
EQUIPMENT-FREE EXERCISES
- 12** **PARALLELE**
PARALLEL BARS

1

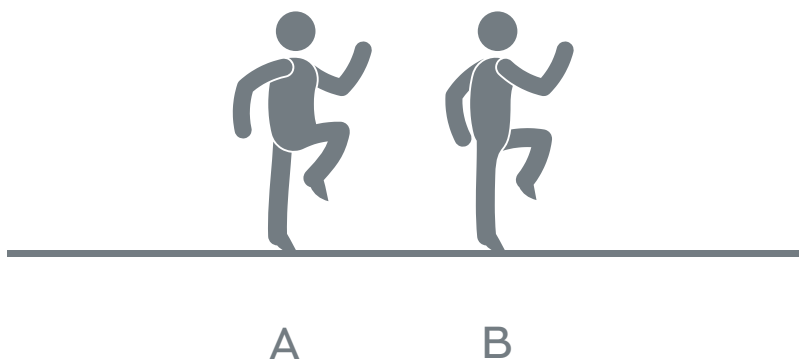
ESERCIZI A CORPO LIBERO EQUIPMENT-FREE EXERCISES

RISCALDAMENTO

Corsa sul posto alternata a skip. Lo skip consiste in una corsa quasi sul posto tenendo le ginocchia molto alte e con alternanza di una gamba e il braccio opposto.

WARM UP

Jog in place alternating skip. The skip consists in hopping on your right leg while bringing the left knee up towards your chest. Switch legs and keep skipping while pumping your arms.



1 minuto per attività per 4 serie
(per i vari livelli varia l'altezza
delle ginocchia)

Livelli
Levels

1 minute for each activity for 4 rep.
(reduce the height of the knees
for the different levels)

2

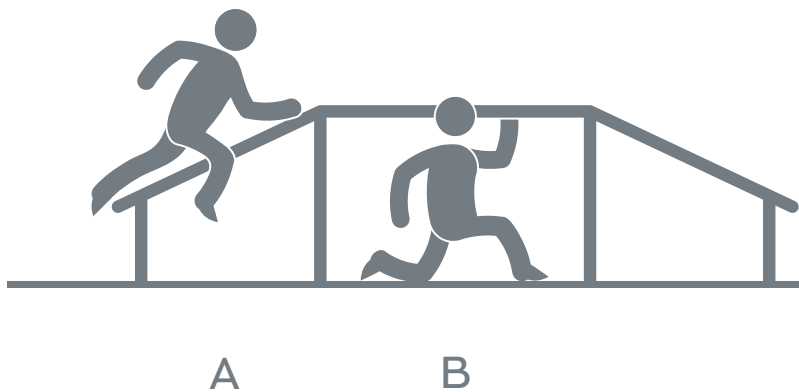
OSTACOLI OBSTACLES

PASSAGGIO SOTTO – SOPRA

Superare l'asticella alternando il passaggio sotto - sopra. Una serie è composta di un'andata e un ritorno.

PASSAGE UNDER – OVER

Get over the bar alternating under and over passages. A set consists of a round-trip.



Livelli	2 serie	2 sets
Levels	4 serie	4 sets
	6 serie	6 sets

3

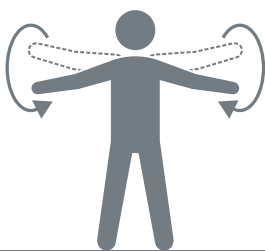
ESERCIZI A CORPO LIBERO EQUIPMENT-FREE EXERCISES

CIRCONDUZIONI

In posizione eretta, sollevare le braccia lateralmente parallele a terra, tenendo le punte delle dita rivolte verso l'esterno, eseguire piccole e rapide circonduzioni con le braccia. Attenzione a non superare l'altezza delle spalle con le braccia.

ROTATIONS

Stand with your feet shoulder-width apart and extend your arms straight out to either side holding the finger tips pointing outwards, make small quick circles with the arms. Attention not to exceed the height of your shoulders with your arms.



A



B

Livelli | 10 rotazioni
Levels | 2 serie da 10 rotazioni
4 serie da 10 rotazioni

10 rotations
2 sets of 10 rotations
4 sets of 10 rotations

4

ESERCIZI A CORPO LIBERO

EQUIPMENT-FREE EXERCISES

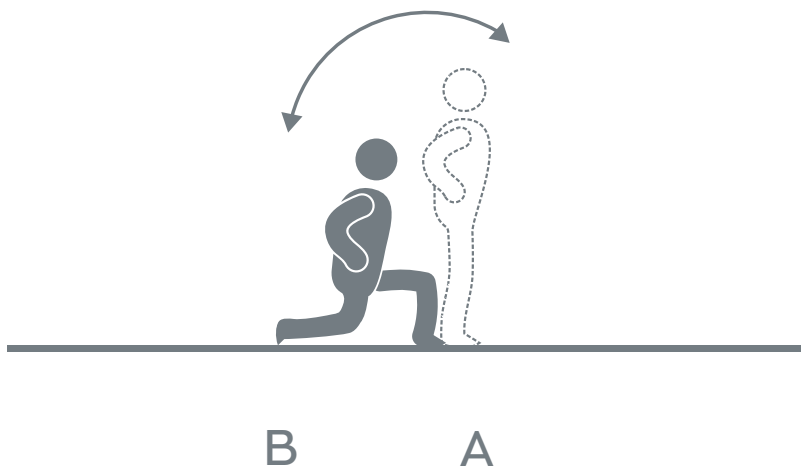
AFFONDI

Mani sui fianchi, mantenendo il busto e la schiena fermi, con la gamba destra fare un ampio passo indietro.

Contemporaneamente flettere il ginocchio sinistro portando a 90° gli angoli di anca e ginocchio. Il tronco rimane eretto con addome contratto, spalle perpendicolari alle anche e ginocchia perpendicolari alla cavaglia. Ritornare nella posizione iniziale e cambiare gamba.

LUNGES

Keep your upper body straight, with your shoulders back and relaxed and chin up. Always engage your core. Step backwards with one leg, lowering your hips until both knees are bent at about 90-degree angle. Keep the weight in your heels as you push back to the starting position. This counts as one lunge. Switch legs.



Livelli	2 serie da 10 affondi per gamba	2 sets of 10 lunges per leg
Levels	3 serie da 10 affondi per gamba	3 sets of 10 lunges per leg
	3 serie da 15 affondi per gamba	3 sets of 15 lunges per leg

5

SBARRE ALTE

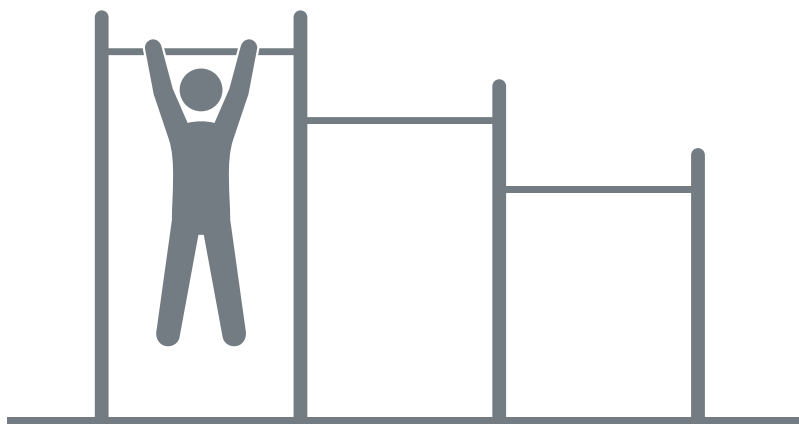
HIGH BARS

TENUTA IN ISOMETRIA

Mantenere la posizione di trazione delle braccia in sospensione alla sbarra con contrazione addominale.

PULL UPS

Grasp bar with palms outward. Maintain the position of pulling arms in the suspension bar. Try to maintain some degree of tension in the abdominal region.



Livelli
Levels

Per il massimo tempo possibile:

2 tenute
4 tenute
6 tenute

For the maximum time possible:

2 pull ups
4 pull ups
6 pull ups

6

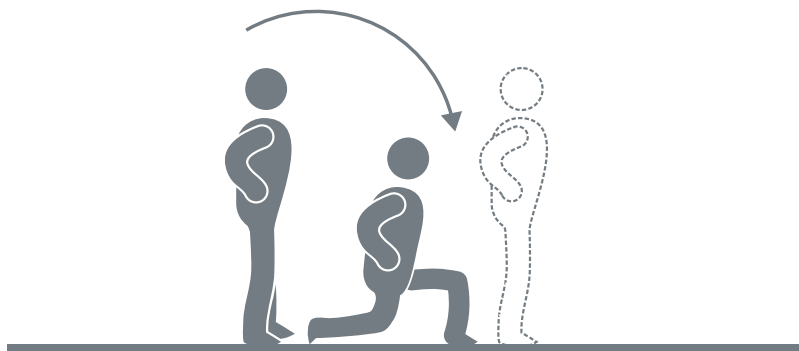
ESERCIZI A CORPO LIBERO EQUIPMENT-FREE EXERCISES

AFFONDI IN CAMMINATA

Fare un lungo passo in avanti con la gamba destra, scendere in affondo con entrambe le gambe a 90°. Tenere il busto e la schiena fermi, mantenere l'equilibrio. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra e riunire i piedi. Avanzare ripetendo il movimento con l'altra gamba.

WALKING LUNGES

Stand upright, feet together, take a step forward with your left leg. Lower hips toward the floor and bend both knees (almost at 90 degrees angle). The back knee should come close but never touch the ground. Your front knee should be directly over the ankle and the back knee should be pointing down toward the floor. Push off with your right foot and bring it forward to starting position. Next step forward and repeat with the right leg.



Livelli
Levels

Metà tragitto
Tragitto completo
Andata e ritorno

Half way
Complete way
Round-trip



ESERCIZI A CORPO LIBERO

EQUIPMENT-FREE EXERCISES

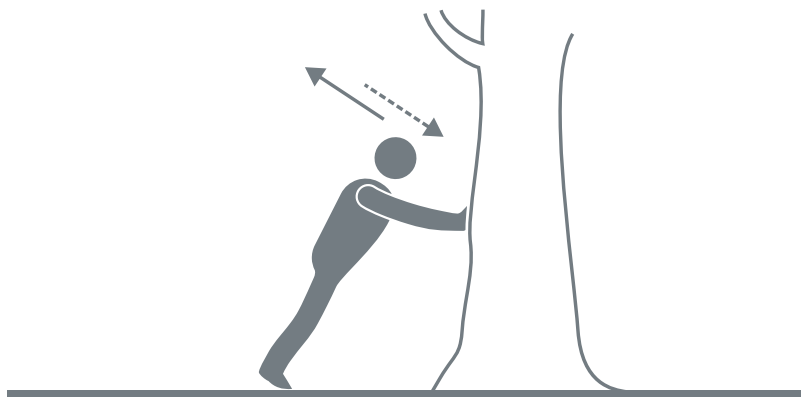
PIEGAMENTI ARTI SUPERIORI

Di fronte ad un ostacolo, mani più larghe delle spalle appoggiate all'ostacolo con piedi uniti allontanati secondo la capacità, corpo teso e inclinato, addome e glutei contratti.

Eseguire un piegamento portando gomito e spalla in linea.

STANDING TREE PUSH-UP

Standing at arm's length from a tree, extend your arms so your hands are flat on the tree at shoulder height, with your thumbs touching each other. Inhale and, in one movement, press your body toward the tree as if doing a push-up. Exhale and push back to the original position, keeping your elbows close to your sides throughout.



Livelli Levels	1 serie da 8 piegamenti	1 set of 8 rep.
	2 serie da 8 piegamenti	2 sets of 8 rep.
	3 serie da 10 piegamenti	3 sets of 10 rep.

8

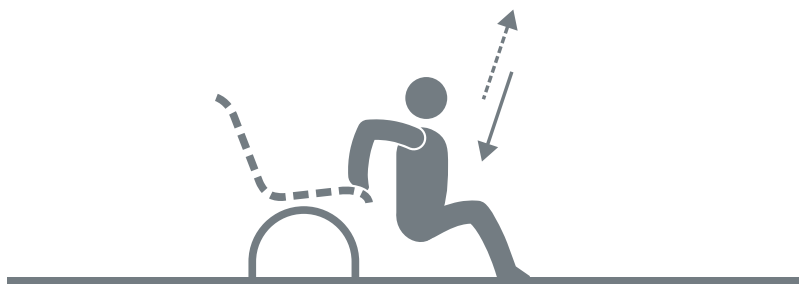
ESERCIZI A CORPO LIBERO EQUIPMENT-FREE EXERCISES

POTENZIAMENTO TRICIPITI

Seduti sul bordo della panchina, mani più larghe delle spalle appoggiate all'ostacolo con piedi uniti allontanati. Flettere le braccia e salire e scendere facendo cadere tutto il peso sui tricipiti. Prestare attenzione che quando si scende verso il basso, i tricipiti si pongano a circa 90 gradi, per una corretta esecuzione dell'esercizio.

TRICEPS DIP

Sit on the edge of a bench with your knees bent and your hands on the bench, positioned wider than your hips. Lift your rear up and shift it toward your feet. Bend your arms to lower your body slowly, then lift back up, keeping your elbows as narrow as possible.



Livelli Levels	1 serie da 8 piegamenti	1 set of 8 rep.
	2 serie da 8 piegamenti	2 sets of 8 rep.
	3 serie da 10 piegamenti	3 sets of 10 rep.

9

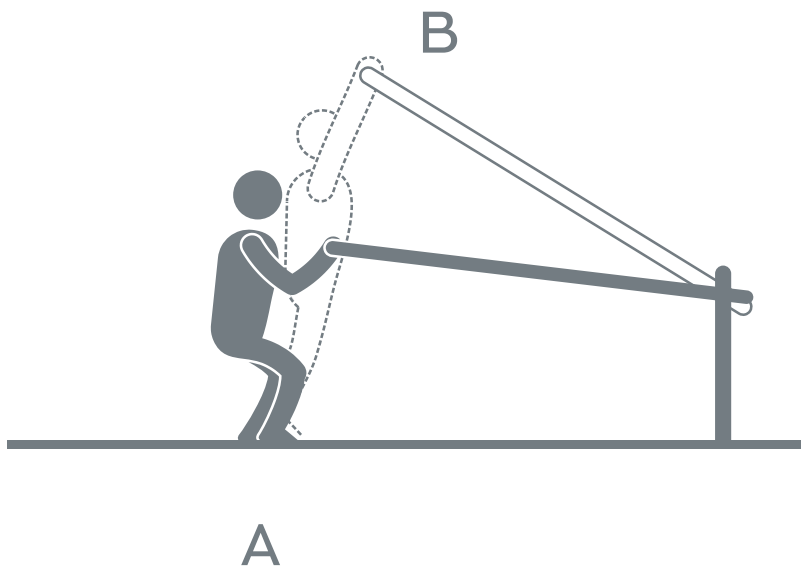
TRONCO OSCILLANTE SWINGING TRUNK

SQUAT

In piedi con ginocchia estese e gambe divaricate all'ampiezza delle spalle, flettere le ginocchia portando il femore parallelo al terreno mantenendo la schiena nella sua posizione di forza e facendo attenzione a non proiettare le ginocchia oltre le punte dei piedi. Ritornare nella posizione iniziale. Aiutarsi nell'esecuzione afferrando il tronco oscillante, rimanendo con i piedi dietro il tronco.

SQUAT

Place your feet shoulder-width apart or slightly wider. Sit back and down like you're sitting into an imaginary chair. Keep your head facing forward as your upper body bends forward a bit. Lower down so your thighs are as parallel to the floor as possible, with your knees over your ankles. Press your weight back into your heels. Keep your body tight, and push through your heels to bring yourself back to the starting position, use the swinging trunk to help keep your balance.



Livelli	1 serie da 10 esercizi	1 set of 10 rep.
Levels	2 serie da 12 esercizi	2 sets of 12 rep.
	3 serie da 15 esercizi	3 sets of 15 rep.

10

PANCA INCLINATA

INCLINED BOARD

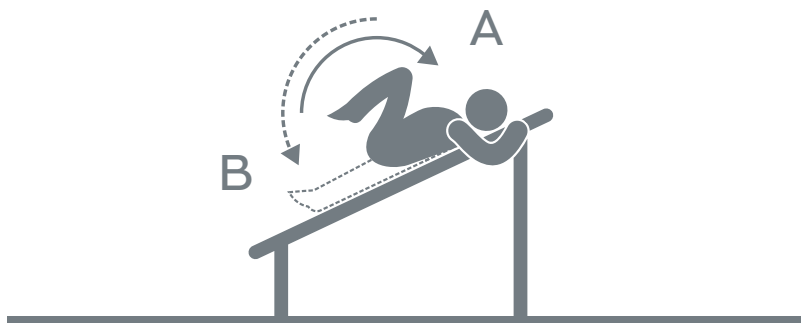
POTENZIAMENTO ADDOMINALI

Distesi sulla panca obliqua con la testa dalla parte alta e le gambe nella parte inferiore. Afferrare saldamente i bordi della panca, all'altezza delle orecchie. Portare le ginocchia al petto alzando leggermente il bacino.

Ritornare lentamente srotolando vertebra per vertebra.

INCLINE REVERSE CRUNCH

Lie face up on an inclined board with your hips lower than your head, grasp the sides of the bench behind your head for support. Lift your knees toward your chest. Slowly lower your feet toward the floor.



Livelli	1 serie da 10 esercizi	1 set of 10 rep.
Levels	2 serie da 10 esercizi	2 sets of 10 rep.
	3 serie da 15 esercizi	3 sets of 15 rep.

11

ESERCIZI A CORPO LIBERO EQUIPMENT-FREE EXERCISES

SCARICO CON ALLUNGHI E ACCELERAZIONI

Compiere una corsa in progressione - da lento si accelera gradualmente sino ad arrivare alla velocità voluta per poi rallentare progressivamente.

EXTENSIONS AND ACCELERATIONS

Make a run in progression - from slow accelerating gradually until you reach the desired speed and then slow down gradually.



3 avanzamenti di corsa
accelerando nella parte centrale
del tratto

3 rep. accelerating
in the central part of the run

2 serie da 3 avanzamenti di corsa
accelerando nella parte centrale
del tratto

2 sets of 3 rep. accelerating
in the central part of the run

Livelli
Levels

3 serie da 3 avanzamenti di corsa
con accelerazioni all'inizio
e verso il termine del tratto

3 sets of 3 rep. accelerating
at the beginning and towards
the end of the run

12

PARALLELE PARALLEL BARS

STRETCHING

ALLUNGAMENTO QUADRICIPITI

Piegare il ginocchio sinistro e afferrare la caviglia, facendo in modo che il ginocchio risulti orientato verso il pavimento. Tenere la schiena dritta, gli addominali contratti e respirare. Mantenere la posizione per circa 30 secondi, cercando di non modificare la postura. Ripetere l'esercizio con la gamba destra. Aiutarsi nell'esecuzione tenendosi alle parallele.

STRETCHING

STANDING QUADRICEPS STRETCH

Stand tall with your feet hip-width apart and grasp the bar for balance. Pull your abdominals in and relax your shoulders. Bend your left leg bringing your heel towards your butt and grasp top ankle or forefoot behind. Pull ankle or forefoot to rear end. Straighten hip by moving knee backward. Hold stretch for about 30 seconds. Switch legs and repeat the stretch.

ALLUNGAMENTO POLPACCI

Busto piegato in avanti con le braccia appoggiate alle parallele, flettere la gamba destra e stendere la sinistra tenendo i piedi a terra. Tenere il muscolo della gamba sinistra ben disteso, mantenere la posizione per 30 secondi, quindi ripetere con l'altra gamba.

ALLUNGAMENTO PETTORALI

Portare le braccia all'indietro, fino a che le dita possano incrociarsi tra loro. Sollevare quanto possibile le mani verso l'alto senza curvare il tronco. Spalle e scapole si muovono verso la zona posteriore per rendere più agevole l'allungamento dei muscoli pettorali. Mantenere la posizione per 30 secondi.

CALF STRETCH

Stand about an arm's-length from the bar. Lean forward and place both hands on the bar about shoulder-width apart. Extend one foot behind you with heel on the ground and one foot closer to the bar. Lean into bar with your hips until you feel a stretch in the calf of the extended leg. Hold this stretch for about 30 seconds and change sides. For a deeper stretch, move your foot farther back.

CHEST EXPANSION STRETCH

Stand up tall and bring your arms behind you, clasping one hand inside the other. Lift your chest and raise your arms slightly, Resist arching your lower back as you pull your arms upward. Try to keep your shoulders relaxed and down. Hold this stretch for about 30 seconds.

12

ALLUNGAMENTO TRICIPITI

In piedi alzando il braccio destro verso l'alto. Flettere l'avambraccio ponendolo in direzione del dorso tenendo la mano vicino alla colonna vertebrale. La mano sinistra dà una lieve spinta a livello del gomito destro per portarlo verso il basso. Ripetere lo stesso procedimento con il braccio sinistro. Mantenere la tensione per 10 secondi e ripetere con l'altro braccio

ALLUNGAMENTO ADDOMINALI

Distendere le braccia verso l'alto, incrociandole e poggiando i palmi delle mani l'uno contro l'altro. Allungarsi verso l'alto aiutandosi con l'espiazione, Ripetere l'esercizio curvandosi una volta verso destra e una verso sinistra, tenendo la posizione per 5 secondi.

TRICEPS STRETCHING

Stand in a relaxed position with your back straight. Raise your left arm straight overhead, then bend it so your left hand is on the middle of your upper back. Your biceps and forearm should be touching. Reach over with your right hand and grasp your left elbow on the top, so your right palm faces down. Pull your left elbow gently toward your right side until you feel a stretch in your left triceps. Hold the stretch for 10 seconds and repeat on the other side.

ABDOMINAL STRETCHING

Stand tall with your back straight and hands above your head. Gently lean to one side until you feel a mild to moderate stretch in the side of your torso. Hold for 5 seconds and then return to the starting position. Then repeat the exercise on the opposite side.

ALLUNGAMENTO DEL COLLO

In posizione eretta, gambe unite e braccia distese lungo i fianchi, portare la mano destra sulla testa. Mantenendo lo sguardo in avanti e senza muovere le spalle, flettere il capo verso la spalla destra. Aiutare il movimento con la mano, fino a raggiungere una lieve tensione dalla parte opposta del collo. Mantenere la posizione per 30 secondi. Ripetete dall'altro lato.

NECK STRETCHING

Stand tall, place your right arm on the top of your head and slowly tilt your head to the right. Apply gentle pressure with your hand to increase the stretch. Hold on this side for 30 seconds, then slowly lift your head up and repeat this stretch on the other side.



www.dulacetduparc.com

DU LAC ET DU PARC
GRAND RESORT