

# Natural Fitness

# PNS Sprint equipment

## Percorso Natura Sprint Natural Fitness

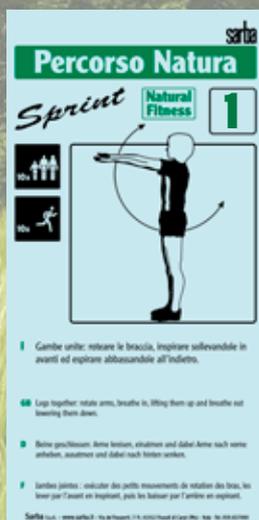
1. Il Percorso Natura Sprint (PNS) Natural Fitness (NF) è l'ampliamento con esercizi a corpo libero del programma Percorso Natura Sprint. Il programma prevede e promuove una attività fisica "soft" all'esterno, molto salutare e alla portata di tutti, anziani, giovani e bambini. I cartelli esplicativi indicano l'esatto movimento da effettuare e il numero di ripetizioni consigliate.

2. Studi scientifici confermano la validità della terapia del movimento all'aria aperta. Una semplice passeggiata di 30 minuti al giorno abbinata a esercizi a corpo libero se eseguita costantemente riduce e in alcuni casi azzerà molteplici patologie dell'invecchiamento mantenendo la mente e il corpo in perfetta efficienza.

3. L'indipendenza da attrezzature ginniche e i materiali naturali utilizzati permettono al PNS-NF di essere installato in qualsiasi scenario, sia urbano che boschivo, con il minimo impatto ambientale. Il PNS Natural Fitness è composto da 7 tappe completamente integrabili al PNS tradizionale descritto nelle pagine precedenti.



Rotazione delle braccia



Flessione del torso



Circonduzione del busto



**Circonduzione delle braccia**

**Percorso Natura** sarba

**Sprint** Natural Fitness **4**



- 1 Gambe divaricate: circonduzioni antiorarie delle braccia, inspirando quando si sollevano ed espirando quando si abbassano.
- 2 Leg wide: swing both arms in the opposite direction, breathing in when you lift them and breathing out when you lower them.
- 3 Before progress: Arme antiparallele (braccia) und dabei abwechselnd, wenn man sie nach oben heben und absenken, wenn man sie nach unten senkt.
- 4 Schritte drehen: - stellen die Arme parallel, die Arme ein gegenüber, die Arme ein gegenüber, die Arme ein gegenüber, die Arme ein gegenüber.

Sarba s.p.a. - via dei Trasporti 7/9 - 41012 Fossoli di Carpi (MO) - Italia

**Rotazione del torso**

**Percorso Natura** sarba

**Sprint** Natural Fitness **5**



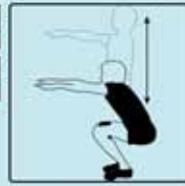
- 1 Gambe divaricate: ruotare il torso a destra e a sinistra espirando ad ogni rotazione.
- 2 Leg wide: turn your body to the right and left breathing out at each turn.
- 3 Before progress: Oberkörper nach rechts und nach links drehen und bei jeder Drehung ausatmen.
- 4 Schritte drehen: - gehen in beide Richtungen in 2 Schritte ein gegenüber & drehen rotieren.

Sarba s.p.a. - via dei Trasporti 7/9 - 41012 Fossoli di Carpi (MO) - Italia

**Flessioni sulle gambe**

**Percorso Natura** sarba

**Sprint** Natural Fitness **6**



- 1 Flessioni ad estensione delle ginocchia, inspirare in posizione eretta ed espirare sedendosi.
- 2 Bending and extending the knees. Breathe in while standing straight and breathe out while bending.
- 3 Beine biegen und strecken. Beim Beugestellen einatmen, beim Strecken ausatmen.
- 4 Flexion-Extension des genoux, inspire en position debout, puis expire en descendant.

Sarba s.p.a. - via dei Trasporti 7/9 - 41012 Fossoli di Carpi (MO) - Italia

**Esercizio di equilibrio**

**Percorso Natura** sarba

**Sprint** Natural Fitness **7**



- 1 Sollevare la braccio alternando lo stacco delle gambe all'indietro. Inspirare sollevando gli arti ed espirare abbassandoli.
- 2 Lift your arms, alternating the extension of the legs backwards. Breathe in when lifting the arms and breathe out while lowering them.
- 3 Arme nach oben heben und dabei abwechselnd Beine nach hinten schwingen. Einatmen und dabei die Arme nach oben heben, ausatmen und nach unten senken.
- 4 Ein abwechselnd, Arme im Voraus in gegenüber die Arme ein gegenüber. Lower the legs in opposite, just the Arme ein gegenüber.

Sarba s.p.a. - via dei Trasporti 7/9 - 41012 Fossoli di Carpi (MO) - Italia

# Natural Fitness

**sarba** SpA  
since 1959



Fossoli di Carpi (MO)  
Via dei Trasporti, 7/9 - 41012 - ITALY  
Tel. +39 059 657000  
Fax. +39 059 657036  
[www.sarba.it](http://www.sarba.it) - [info@sarba.it](mailto:info@sarba.it)