

CALISTHENICS EQUIPMENT AND EXERCISES

Il calistenico è la disciplina che insegna a usare il proprio peso corporeo come resistenza, per creare un metodo di allenamento basato sulla ginnastica a corpo libero. Spesso viene usato il termine in inglese Calisthenics, per identificare questa attività e gli esercizi a essa connessi. La parola deriva dall'unione delle parole greche "kallos", che significa bellezza, e "sthenos", che vuol dire forza. Spart propone una gamma completa di parallele autoportanti, fissabili a parete o sui nostri montanti, flag handlebar, parallette alte e basse (big push up), per ogni esigenza.

Esercizi Principali



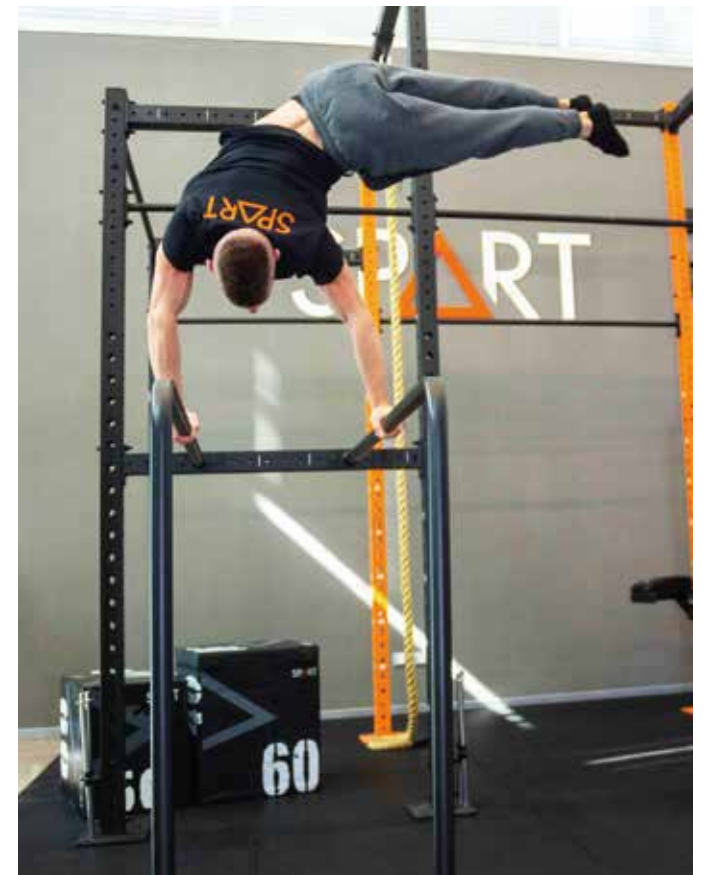
Bent Arm Press Handstand



Full Handstand



Straddle Handstand



Flag Handstand

Calisthenics is the discipline that teaches how to use your own body weight as resistance, to create a method based on bodyweight gymnastics. The term Calisthenics is often used to identify the exercises connected to it. The word comes from the Greek words "kallos", which means beauty, and "sthenos" which means strength. Spart offers a complete range of self-supporting parallel bars, which can be fixed to the wall or on our rigs, flag handlebars, high and low parallettes (big push up), for every need.

Main exercises

CALISTHENICS EQUIPMENT AND EXERCISES

Esercizi Principali / Main exercises



Tuck Handstand Push up



Straddle Handstand Push up



Straddle Back lever



Human flag