

EXEMPLO DE CIRCUITO



JOC 50D

FLEXÕES



Barras de aço fixas através dos postes de madeira tratada para uso ao ar livre, onde se pode trabalhar os músculos dos braços, ombros e peito através das flexões. Equipamento óptimo para alongar os músculos das pernas.

JOC 50F

BARRAS PARALELAS



As barras paralelas oferecem a possibilidade de trabalhar a coordenação acrobática e o fortalecimento dos membros superiores do corpo. Composto por quatro postes de madeira tratada e barras de aço paralelas.

JOC 50E

PÓRTICO DE ARGOLAS



Equipamento que possibilita treinar o equilíbrio e exercitar a parte superior do corpo. Composto por dois postes de madeira e uma barra onde são penduradas quatro correntes com argolas nas suas extremidades.

JOC 50L

BARRA DE ESTIRAMENTO



Equipamento que possibilita exercitar os músculos das pernas, glúteos e abdômen e para fazer agachamentos e estiramentos. Composto por dois postes de madeira tratada e uma barra de aço.

JOC 50I

BARRA DE EQUILÍBRIO



Equipamento para a prática de exercícios de equilíbrio e de coordenação.

JOC 50N

ESPALDAR INCLINADO



Pórtico composto por dois postes e um parapeito com pivôs de madeira tratada, com inclinação para melhorar a resistência física dos membros superiores.

JOC 50K

ESPALDAR DUPLO



Equipamento que possibilita fortalecer e alongar os músculos da coluna, dorsais e lombares. Composto por três postes de madeira e barras de aço.

JOC 50A

BANCO DE ABDOMINAIS



Banco adaptado para trabalhar toda a zona dos abdominais, com possibilidade de fazer exercícios para fortalecer os músculos laterais do abdômen. Composto por postes, barras e ripas de madeira tratada e com uma barra de aço.

JOC 50H

BANCO DE SALTO



Concebido para zonas de actividade desportiva, permite corrida, salto e pratica de coordenação dos movimentos. Composto por postes de madeira e barras de ferro.

JOC 50G

BANCO HORIZONTAL



O espaldar horizontal oferece a possibilidade de treinar o equilíbrio, assim como pode fazer alongamentos e exercitar a parte superior do corpo. Composto por quatro postes e duas barras com uma armação de barras paralelas em aço.

JOC 50C

BARRAS FIXAS



Barras fixas para fortalecer os músculos da coluna, ombros e braços. Composto por três postes de madeira tratada e duas barras de aço situadas a diferentes alturas.