<!DOCTYPE html PUBLIC "-//W3C//DTD HTML 4.01//EN" "http://www.w3.org/TR/html4/strict.dtd">  
<html><head><title>HOME-CALISTHENICS</title>  
  
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=iso-8859-1"><link rel="icon" type="image/x-icon" href="immagini/favicon.ico"></head>  
  
<body ;="" background="immagini/bg.jpg" link="#ffffff" vlink="#ffffff">  
<center>  
***&nbsp***;  
<table style="text-align: left; width: 914px; height: 112px;" border="1" cellpadding="2" cellspacing="2">  
<tbody>  
<tr>  
<td bgcolor="black"><span style="color: rgb(204, 0, 0);"></span><big><big><big><big><big><span style="font-family: Agency FB; color: rgb(204, 0, 0);"></span></big></big></big></big></big><center>  
<img src="immagini/logo.jpg" alt=""></center></td>  
<td bgcolor="black">....<big><big><big><big><big><span style="font-family: Agency FB; color: rgb(153, 0, 0);">***&nbsp***;  
<big style="font-weight: bold;"><big><big><big>CALISTHENICS</big></big></big></big></span></big></big></big></big></big></td>  
</tr>  
</tbody>  
</table>  
</center>  
<center>  
<table style="text-align: left; width: 915px; height: 58px;" border="3" cellpadding="2" cellspacing="2">  
<tbody>  
<tr>  
<td style="font-family: Agency FB; text-align: center; color: rgb(204, 0, 0);" bgcolor="black"><a href="index.html"><big><big><big>HOME</big></big></big></a></td>  
<td style="font-family: Agency FB; text-align: center; color: rgb(204, 0, 0);" bgcolor="black"><a href="storia.html"><big><big><big>STORIA</big></big></big></a></td>  
<td style="font-family: Agency FB; text-align: center; color: rgb(204, 0, 0);" bgcolor="black"><a href="atleti.html"><big><big><big>ATLETI</big></big></big></a></td>  
<td style="font-family: Agency FB; text-align: center; color: rgb(204, 0, 0);" bgcolor="black"><a href="skills.html"><big><big><big>SKILLS</big></big></big></a></td>  
<td style="font-family: Agency FB; text-align: center; color: rgb(204, 0, 0);" bgcolor="black"><a href="workouts.html"><big><big><big>WORKOUTS</big></big></big></a></td>  
</tr>  
</tbody>  
</table>  
<br>  
<table style="width: 905px; height: 639px;" border="1" cellpadding="2" cellspacing="2">  
<tbody>  
<tr>  
<td style="background-color: rgb(2, 2, 2);">  
<table style="text-align: left; width: 893px; height: 628px;" border="1" cellpadding="2" cellspacing="2">  
<tbody>  
<tr>  
<td><img src="immagini/B.png" alt=""></td>  
<td><span style="font-family: Agency FB; color: rgb(204, 0, 0); font-size: 22px;"><span style="color: rgb(153, 0, 0);"><center><h3>Cos'e' il Calisthenics?</h3></center></span><span style="color: white;">  
Il <b><i>Calisthenics</i></b>***&nbsp***; (dal greco Kalos=bello e Sthenos=forte) e' un metodo di   
allenamento fisico in grado di costruire un fisico muscoloso, agile e funzionale  
attraverso l'allenamento a corpo libero. Una delle sue particolarita' e' quella di essere un'attivita' <b>duale</b>,  
sia aerobica sia anaerobica.  
Il metodo e' legato alla ginnastica artistica, con cui condivide alcuni  
esercizi e soprattutto l'attenzione alla corretta esecuzione dei  
movimenti. Quello che invece li differenzia e' la diversa rigidita'  
degli schemi e dell'ambiente di lavoro. </span></span></td>  
</tr>  
<tr>  
<td><span style="font-family: Agency FB; color: rgb(204, 0, 0); font-size: 22px;"><span style="color: white;">  
La ginnastica artistica si puo' praticare solo in palestre attrezzate e  
dopo anni di duro allenamento, il Calisthenics invece, si puo'  
praticare ovunque tanto da essere stata definita uno <b>Street Workout</b>  
(allenamento da strada). In ogni caso, i movimenti del Calisthenics  
sono piu' semplici e ripetibili rispetto a quelli della ginnastica  
artistica e per questo l'attivita' risulta fruibile da un maggior  
numero di persone, di qualsiasi eta'. Per iniziare a praticare il  
Calisthenics e' sufficiente una sbarra a cui appendersi e due sostegni  
da usare come parallele: con questa esigua attrezzatura e' possibile  
svolgere quasi tutti gli esercizi a corpo libero. E' poi fondamentale  
possedere una buona mobilita' articolare per praticare questa  
disciplina. </span></span></td>  
<td><img src="immagini/A.jpg" alt=""></td>  
</tr>  
</tbody>  
</table>  
</td>  
</tr>  
</tbody>  
</table>  
<br>  
<table style="text-align: left; width: 911px; height: 45px;" border="1" cellpadding="2" cellspacing="2">  
<tbody>  
<tr>  
<td bgcolor="black"><span style="font-family: Agency FB; font-size: 22px;">  
<span style="color: white;">  
<marquee>  
***&nbsp***;  
Alunno: Domenico di Stasio  
***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***;   
Classe: 4G  
***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***;  
Contatti: <a href="mailto:domenico.distasio.mail@gmail.com">domenico.distasio.mail@gmail.com</a>  
***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***; ***&nbsp***;  
Copyright 2017  
</marquee>  
</span></span></td>  
</tr>  
</tbody>  
</table>  
<table style="text-align: left; width: 911px; height: 40px;" border="1" cellpadding="2" cellspacing="0">  
<tbody><tr>  
<td bgcolor="black"><center><br><embed style="height: 60px;" src="musica/remember.wav" autostart="play" loop="1"></center></td>  
<td bgcolor="black"><span style="font-family: Agency FB; color: rgb(204, 0, 0); font-size: 22px;"><span style="color: white;">  
<center><a href="download/index.docx">DOWNLOAD CODICE SORGENTE PAGINA</a></center></span></span></td>  
</tr>  
</tbody>  
</table><br>  
  
</center>  
</body></html>