Lodevole Ufficio presidenziale del Consiglio comunale di Massagno

Massagno, 18 ottobre 2019

Mozione per la realizzazione di una palestra fitness all'aperto

Purtroppo, la nostra società mostra una forte tendenza verso uno stile di vita sempre più sedentario, sia tra i giovani che tra le persone più adulte. Qualcuno cerca di rimediare a questa situazione attraverso le attività sportive da svolgere nel tempo libero.

Oltre alle varie opportunità offerte dalle società sportive, un ruolo importante per la cura della salute fisica è offerto dalle palestre, i cosiddetti centri fitness.

Negli ultimi anni, diversi comuni hanno scelto di realizzare delle palestre pubbliche e gratuite a cielo aperto, primi fra tutti Lugano e Paradiso. Questi Fitness Park sono allestiti in zone verdi con macchinari simili a quelli usati nelle classiche palestre dedicate al fitness e che permettono la stimolazione della circolazione sanguigna, il mantenimento o l'aumento della massa muscolare e il risallamento.

Oltre agli aspetti sportivi e salutari, ci preme sottolineare come una struttura di questo genere possa fungere anche da luogo aggregativo, facilitando la socializzazione trasversale tra la popolazione di Massagno.

A titolo di esempio, riportiamo il dettaglio delle sei postazioni realizzate a Sorengo:

• Postazione 1

Pull Down

Elemento cardio-vascolare, ottimizza le funzioni cardiache. Stimola la coordinazione e la flessibilità degli arti superiori e inferiori del corpo.

Tavola da surf

Elemento per la muscolatura, allena i muscoli delle spalle, delle braccia, dei bicipiti e dei tricipiti.

• Postazione 2

Marcia

Elemento cardio-vascolare, ottimizza le funzioni cardiache e sanguigne. Costituisce un buon allenamento per il miglioramento dalle flessibilità delle gambe.

Banco addominale

Elemento di osculazione, sviluppa la cintura addominale e contribuisce lo snellimento del corpo.

• Postazione 3

Bicicletta

Elemento cardio-vascolare e di osculazione, rinforza le funzioni cardiache e polmonari e stimola efficacemente tutte la parti del corpo.

Timone

Elemento per il rilassamento, migliora le articolazioni degli arti superiori del corpo. Indicato per la persone anziane.

• Postazione 4

Maneggio

Elemento per la muscolatura e rilassamento, contribuisce a un miglioramento delle flessibilità del bacino e partecipa al dimagrimento.

Massaggio lombare

Elemento di rilassamento, attenua le tensioni accumulate durante la giornata lavorativa.

Postazione 5

Barra di trazione

Elemento di muscolazione, rinforza la massa muscolare delle spalle, bicipiti, tricipiti ed i pettorali. Barra parallela

Elemento di muscolazione, rinforza delle braccia e particolarmente di tricipiti. Fortifica la cintura addominale.

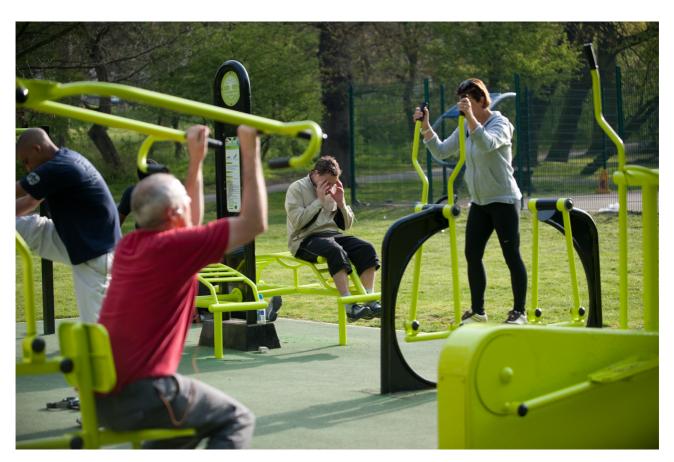
Postazione 6

Barra di riscaldamento e stiramento

Questo elemento è ideale per le sessioni di riscaldamento prima degli esercizi e di stiramento dopo gli stessi. Barra esercizi a terra

Elemento ideale per degli esercizi al suolo come le flessioni.

Il progetto di Sorengo, sempre a titolo di esempio, è illustrato nel loro MM 1200, del 2016 e prevede un costo totale di realizzazione di 80.000 franchi.



Tenuto conto di quanto precede, i sottoscritti Consiglieri comunali, avvalendosi della facoltà accordata dall'art. 67 della LOC, formulano, nella forma della mozione, la seguente proposta.

- che il Municipio, dopo aver individuato un luogo adeguato e possibilmente centrale, progetti e realizzi una palestra fitness all'aperto.

I consiglieri comunali

Elena Meier Beatrice Bomio