

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 risaldamento.

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 della flessibilità delle gambe.

Banco addominale

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

- Postazione 3

Bicicletta

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

Timone

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

- Postazione 4

Maneggio

Elemento per la muscolatura e rilassamento, contribuisce a un miglioramento della 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