Bovalino: la nuova palestra fitness inclusiva all’aperto è realtà! A breve l’inaugurazione.

Data: Invalid Date | Autore: Pasquale Rosaci



BOVALINO (RC), 18 LUG -

E’ grazie ad un finanziamento di 35 mila euro ottenuto di recente dal Comune di Bovalino attraverso la partecipazione al ***bando “Sport ed inclusione”***, previsto dal **Dipartimento per lo Sport** nell’ambito dei progetti collegati al PNRR (Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza), finanziato dall’Unione Europea-Next Generation Eu, che si è potuto procedere, in tempi brevi, alla realizzazione di una **palestra fitness inclusiva all’aperto**. L’area individuata per la sua installazione è il ***Parco “Diritti dei Bambini”***, un’area green del paese che nei mesi scorsi è stata oggetto di ignobili atti vandalici, ripetuti poi anche ai danni della locale Scuola Media di Via XXIV Maggio.

L’importo concesso è quello stanziato per i Comuni con abitanti tra 5 e 10 mila, ed i Comuni che ne hanno potuto beneficiare sono stati tantissimi, individuati su tutto il territorio nazionale, quindi nessun merito speciale bensì la consapevolezza di aver avuto l’opportunità di poter realizzare qualcosa di positivo per il paese attraverso la riqualificazione ambientale di determinate aree. La soddisfazione è maggiore -hanno fatto sapere dal Comune- in quanto si tratta di mettere i nostri giovani nelle condizioni di poter fare dello sport e farlo soprattutto all’area aperta immersi nel verde della natura che ci circonda. La palestra è stata allestita in tempi brevi grazie all’impegno costante dell’***Assessore***

Bruno Federicoche, ricordiamo, ha le deleghe per quanto riguarda: “Comunità ed Identità - Politiche Giovanili - Associazionismo - Attività, Impianti ed Eventi Sportivi - Spettacoli - Pari Opportunità” Ed è sempre grazie alla sua opera se si è potuto procedere celermente, attraverso il lavoro di una ditta specializzata del settore, alla installazione degli attrezzi, alcuni dei quali sono dedicati alle persone portatori di disabilità. Ora, anche se la palestra è già fruibile, si attende soltanto di conoscere la data dell’inaugurazione, un momento molto sentito e particolarmente atteso dalla cittadinanza.

Per quanto riguarda l’aspetto tecnico, Federico ha reso noto che le attrezzature sono state fornite dalla ditta***“Skyfitness”***, azienda leader nell’ambito sportivo, mentre l’installazione (e la successiva manutenzione) saranno curate dalla ***“Geco Corporate” di Reggio Calabria***. Caratteristica essenziale di tutti gli attrezzi è la solidità e la robustezza dei materiali utilizzati per la loro costruzione, materiali scelti e sviluppati per resistere nel tempo anche alle forti intemperie. Altra peculiarità dell’intera area fitness è l’aspetto tecnologico, particolarmente curato ed in linea con gli standard europei, tipo la lettura del QR Code che permette, in brevissimo tempo, di poter sviluppare un programma personalizzato di allenamento per ogni persona che usa l’attrezzatura. Nella fase di allenamento sarà possibile sviluppare esercizi sia di aerobica che di anaerobica, ma distinguiamo - per capire meglio- le due fasi:

La fase “aerobica” prevede: la camminata, la corsa (o jogging), il ciclismo, il nuoto a bassa intensità, la cyclette e il tapis roulant. Queste attività possono essere praticate da tutti, senza particolari accorgimenti o limiti, seguendo i consigli del proprio medico e calibrando gli sforzi in base a età, peso e condizioni generali di salute. L’attività aerobica, con la sua bassa intensità, permette di **“bruciare” i grassi di deposito**e non solo gli zuccheri presenti nel sangue e nei muscoli. Consumare i grassi significa anche **abbassare i valori di colesterolo e trigliceridi**, oltre che **prevenire alcune malattie e migliorare lo stato di salute nei diabetici.**

La fase “anaerobica”, prevede:un’attività di potenzarealizzata in un breve lasso di tempo. In pratica, ci si sottopone ad uno **sforzo intenso**(tecnicamente chiamato massimale) che non può essere prolungato nel tempo perché potrebbe causare la presenza di acido lattico (scoria naturale della contrazione muscolare), elemento molto sgradito. L’acido lattico, infatti, causa un peggioramento della performance perché il suo accumulo porta rapidamente al senso di fatica, al dolore muscolare e all’interruzione dello sforzo. Nei casi di accumulo di acido lattico è bene attendere qualche giorno prima di riprendere l’attività fisica, per permetterne lo smaltimento e consentire ai muscoli di riacquisire l’ossigeno necessario per un metabolismo aerobico efficiente. Sport ad attività anaerobica sono ad esempio: sollevamento pesi, corsa veloce sui 100 metri, atletica pesante.

Con questa nuova struttura si dà l’opportunità ai singoli, ma anche alle tante società sportive, alle associazioni ed alle famiglie, e soprattutto ai ragazzi del territorio, di poter vivere lo sport e l’allenamento all’aria aperta, un vantaggio che nessuno mai aveva pensato di regalare ai nostri tanti giovani…ora, invece, è realtà!

Pasquale Rosaci

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/bovalino-la-nuova-palestra-fitness-inclusiva-allaperto-e-realta-breve-linaugurazione/135028