



Reggio Emilia  
città  
delle persone

## COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Reggio Emilia, 20/08/2016

All'Attenzione

del Sindaco Luca Vecchi  
dell'Ass. Mirko Tutino

### **MOZIONE: installazione di attrezzature per la ginnastica all'aperto (outdoor fitness) in un parco cittadino.**

#### **Premesso che**

Il Comune di Reggio Emilia è da sempre impegnato nella promozione dell'attività fisica all'aria aperta, con lo scopo di lottare contro l'inattività e l'obesità. Con il fitness all'aperto si promuove uno stile di vita sano, riducendo le malattie e il sovrappeso. Le persone hanno inoltre la possibilità di trascorrere il tempo libero in compagnia e di mantenere un buono stato psicofisico.

#### **Valutato che**

- Nel territorio comunale sono presenti 181 parchi, includendo quelli storici, cioè parchi di elevata qualità ornamentale e storica culturale, i parchi urbani, ovvero quelli dotati di piante di pregio, i parchi di quartiere strutturati, attrezzati e più frequentati dai cittadini, i parchi di zona (aree verdi presenti nelle aree urbane o ai loro margini) e il verde naturalistico (parchi fluviali, boschi urbani, parchi campagna). Sono in totale 3,9 milioni di mq di verde, pari a 22 mq ad abitante.
- Si è stimato che i parchi reggiani siano visitati annualmente da oltre 100.000 persone, oltre alle 40.000 che partecipano agli eventi estivi nelle aree verdi della cintura verde.
- Nel 2016 il comune ha messo a bilancio per la manutenzione ordinaria e straordinaria del verde pubblico e dell'arredo urbano 2.405.000 € oltre a un contributo straordinario di 950.000 € per la riqualificazione, ristrutturazione e adeguamento dei parchi urbani.

#### **Considerato che**

La maggior parte dei programmi di ginnastica raccomanda gli esercizi per la potenza e l'aerobica.

L'allenamento per favorire la potenza ha effetti positivi sulla muscolatura e sulla resistenza generale. La ginnastica aerobica favorisce il funzionamento del sistema cardiovascolare e del metabolismo, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e favorisce il benessere psicofisico. Il tempo libero dedicato allo sport sull'attrezzatura fitness all'aperto, e non in palestra, oltre che permettere la ricreazione all'aria aperta, aiuta a migliorare la circolazione, favorisce una maggiore concentrazione di ossigeno ed energia, nonché una costante condizione fisica.

La ginnastica all'aperto (outdoor fitness) è indicata a tutte le persone in salute. I bambini dai 6 anni possono utilizzare l'attrezzatura (alcune attrezzature prevedono il limite inferiore di 14 anni) in presenza dei genitori. Ad ogni attrezzo è abbinata l'illustrazione con le modalità di utilizzo.

Gli attrezzi ginnici per la ginnastica all'aperto si collocano di solito in prossimità dei parchi gioco per i bambini. Oltre a vegliare sui bambini, gli adulti hanno la possibilità di trascorrere attivamente il tempo libero. Si crea un'atmosfera positiva, che favorisce l'interazione familiare e sociale.

Il fitness all'aperto è importante anche se consideriamo l'invecchiamento della popolazione. Le persone anziane che desiderano dedicare il tempo libero alla ginnastica, e migliorare così la qualità della propria vita, sono sempre più numerose.

## **Ritenuto che**

- L'attrezzatura per la ginnastica all'aperto è indicata alla ricreazione di tutte le generazioni.
- Gli esercizi sono efficaci e sicuri, in quanto l'assenza dei pesi non implica lo sforzo del corpo e ad ogni attrezzo sono abbinata le istruzioni d'uso.
- Il costo per l'abbonamento a palestra è oneroso (anche 1.000€ all'anno) e fuori portata per i bilanci di molte famiglie reggiane. Il fitness all'aperto invece è gratuito, accessibile a tutti e invita i cittadini a frequentare i parchi pubblici.
- Il costo di queste attrezzature non elevato, è nella media rispetto al costo per le attrezzature del gioco bimbi.

## **Invita il Sindaco e la Giunta**

- A dotare un parco comunale di attrezzature per la ginnastica all'aperto.
- A monitorare l'utilizzo e il grado di soddisfazione degli cittadini così da valutare la possibilità di replicare l'installazione di tali strutture in altri parchi comunali della città di Reggio Emilia.

I consiglieri

Dario De Lucia