

Cardiocentro Ticino Fitness Park

La Città di Lugano, in collaborazione con la Fondazione Cardiocentro Ticino e Pro Senectute, ha deciso di offrire gratuitamente, a tutta la popolazione, la possibilità di fare ginnastica all'aperto. Situato a Pregassona, lungo il fiume Cassarate, il Cardiocentro Ticino Fitness Park propone attrezzi per fare esercizi di vario tipo pensati per tutte le categorie ed età. Selezionati dal Dr. med. Bruno Capelli del Cardiocentro, ogni attrezzo possiede una targhetta descrittiva, con un'immagine dell'esercizio da effettuare e tutte le istruzioni per svolgere al meglio l'attività.

Esempio di cartello sugli attrezzi:



All'entrata del Cardiocentro Ticino Fitness Park si trova un cartello con poche ma chiare regole di comportamento:

- Si raccomanda l'utilizzo degli attrezzi a partire dai 14 anni di età;
- Bisogna prestare attenzione e portare rispetto agli altri utenti della palestra;
- Leggere con attenzione le spiegazioni sugli attrezzi prima di ogni singolo esercizio;
- Eseguire solo esercizi che non comportano dolore: l'attività deve essere un piacere.

Presso al Cardiocentro Fitness Park sono anche presenti delle panchine per riposarsi dopo le attività.

Inoltre Pro Senectute sezione Ticino e Moesano (che ha finanziato parte dell'intero progetto) organizzerà dei corsi per persone "over 60" tutti i venerdì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 a partire dal mese di maggio 2016. Il corso promozionale sarà offerto, a tutti i partecipanti, fino a metà giugno.

Percorsi Running

I percorsi running si sviluppano lungo un tracciato di 4km situato tra l'Università ed il Piano della Stampa. Il tratto, caratterizzato da un dislivello minimo, è facilmente percorribile da chiunque. Il percorso è segnalato ogni 100 metri segnalato da apposite targhette a lato del tragitto.

Lungo il fiume Cassarate sono inoltre proposti i seguenti tratti di natura più tecnica:

- *Tabata*: 8 ripetizioni veloci di 20" con 10" di pausa, se fatto una seconda volta 6' di pausa;
- *Un cento tra l'altro*: da 8 a 30 ripetizioni di 100m veloci alternati da 100m lenti;
- *Sprint in salita*: da 5 a 10 ripetizioni da 12"/15" con 2' di pausa;
- *Ripetute sul miglio*: da 3 a 5 ripetizioni a ritmo 10 km con pausa di 3'/5'
- *Ripetute corte*: da 6 a 12 ripetizioni di 300/400 m veloce con pausa di 1' / 1.30' , per principianti recupero la stessa distanza (300/400m)

Inoltre presso lo Stadio di Cornaredo sono a disposizione dei runner,, spogliatoi con docce, armadietti, pista di atletica e parcheggi. Lo Stadio è facilmente raggiungibile anche con il bus e dispone di due postazioni PubliBike.

Nei dintorni dei percorsi running, in caso di necessità, si trovano anche 10 defibrillatori per i primi soccorsi.

Si ringrazia in particolare il Centro Mövat di Luigi Nonella che ha collaborato alla definizione dei tracciati.

