

PETIZIONE AL SINDACO / CONSIGLIO COMUNALE di MILANO

I sottoscritti titolari dei diritti di partecipazione rivolgono la seguente petizione al Sindaco / Consiglio Comunale:

Realizzazione area attrezzata CALISTHENICS via Arezzo Parco Nord capolinea Autobus 42

PREMESSO CHE

Il Calisthenics, il cui termine deriva dal greco Kalòs (bello) e sthenos (forza) rappresenta un lavoro di tipo funzionale svolto principalmente a corpo libero.

In generale si può dire che è un insieme di esercizi fisici, finalizzati a potenziare il fisico contrastando la sola forza -peso del proprio corpo.

DESCRIZIONE:

Il Calisthenics è una disciplina che coinvolge tutte le masse muscolari del corpo, attraverso esercizi dinamici e isometrici, abbastanza semplici di adattamento articolare e neurofisiologico, con la finalità di sviluppare in maniera armonica i necessari livelli di forza, coordinazione e tecnica necessari per la realizzazione degli esercizi.

L'allenamento in sé prevede l'uso di attrezzature come: sbarre alte per trazioni, spalliera svedese, parallele alte e basse con funzione di supporto e attrezzi con funzione destabilizzante come gli anelli.

CONSIDERATO CHE

- 1) I benefici di questo allenamento sono evidenti nell'incremento muscolare e nell'aumento della forza fisica, inoltre a livello dello sviluppo di resistenza esplosività, flessibilità, equilibrio e coordinamento nel corpo.
- 2) L'organismo reagisce con l'aumento della densità ossea, il miglioramento della tenuta delle componenti connettive articolari, il miglioramento della postura, l'aumento dell'efficienza neuromotoria e il miglioramento dei sistemi energetici e del metabolismo.
- 3) Consente l'incremento della capacità di portare il potenziale corporeo al risultato con un unico mezzo: SE' STESSI.E' una disciplina adatta alla maggior parte delle persone, anche per chi è fuori forma e non si allena da molto.
- 4) Il calisthenics è sempre più diffuso a Milano anche a livello regionale e nazionale, sta sempre prendendo più piede come attività individuale o in gruppo.
- 5) A livello di inclusione sociale, soprattutto tra i giovanissimi , il riconoscimento di questa attività è molto alto in quanto riesce convogliare le migliori energie , spirito di gruppo e sacrificio.
- 6) Attualmente a Milano nei parchi e giardini troviamo attrezzature predisposte su percorsi vita pensati per un allenamento dinamico e itinerante che non soddisfa le esigenze di calisthenics precisamente avere tutte le attrezzature ,precedentemente citate, in un unico spazio.

SI PROPONE

(con effetto deliberativo a numero raccolta firme di legge raggiunto)

- 1) La realizzazione di un'area outdoor, attrezzata per calisthenics ,con una superficie di circa 100/150 mq di forma quadrata con pavimentazione in tessuto elastico.
- 2) Il posizionamento dell'area in un contesto verde accessibile con i mezzi pubblici servito da utenze limitrofe come acqua e servizi igienici ;queste caratteristiche sono state riscontrate in via Arezzo, Parco nord Milano capolinea autobus 42 Atm
- 3) L'istituzione di una commissione di esperti tra cui uno dei sottoscrittori che comunichi le specifiche tecniche sulla tipologia e il posizionamento delle attrezzature.

I sottoscritti tre firmatari, promotori della presente petizione, dichiarano, sotto la propria responsabilità, che le firme depositate sono raccolte nei modi e nei termini previsti dalle vigenti disposizioni e sono autentiche.

FIRMA

FIRMA

FIRMA

.....

.....

.....

Atto firmato alla presenza del funzionario addetto al ritiro	Atto firmato alla presenza del funzionario addetto al ritiro	Atto firmato alla presenza del funzionario addetto al ritiro
Documento _____ -	Documento _____ -	Documento _____ -
Intestato a _____ -	Intestato a _____ -	Intestato a _____ -
Indirizzo _____ _____	Indirizzo _____ _____	Indirizzo _____ _____
Tel. (Facoltativo) _____ _____	Tel. (Facoltativo) _____ _____	Tel. (Facoltativo) _____ _____
Luogo e data _____ _____	Luogo e data _____ _____	Luogo e data _____ _____

Le ulteriori firme di adesione possono essere raccolte anche su fogli numerati a fronte del presente modulo sotto la responsabilità dei suindicati presentatori.