

## Esercizi all'aria aperta con il nuovo Fitness Park

**Pubblicato:** Giovedì 8 Agosto 2019



Una grande palestra all'aria aperta. Si può definire così **il nuovo Fitness Park** di Ranco, nel Basso Verbano. Realizzato dalla Pro Loco, con il patrocinio del comune, il nuovo percorso fitness è dotato di **ben dieci attrezzi per l'allenamento fisico**, collocati in sette postazioni diverse fra loro che attraversano il paese per un totale di quasi otto chilometri di benessere "open-air".

«Siamo molto contenti della risposta che ha avuto questa iniziativa – dichiara l'assessore comunale **Federico Brovelli** -. Il progetto è piaciuto e sono già arrivate alcune offerte di sponsor. Ranco è un paese a vocazione turistica, abbiamo la fortuna di godere di sentieri molto belli, come il percorso della Quassa o al Sasso Cavallazzo, che abbiamo deciso di "sfruttare" in maniera intelligente».

La soluzione è stata dunque quella di dividere e posizionare i dieci impianti lungo tutto il paese in modo tale da far vivere e conoscere Ranco tramite un vero e proprio percorso "a tappe", ciascuna delle quali munita di attrezzi diversi per permettere un allenamento multidisciplinare e completo all'aria aperta: dalla resistenza aerobica alla forza muscolare, dallo stretching al cardio.

Fondamentale per lo sviluppo e la realizzazione del progetto è stato il supporto di **Yari Bellini**, giovane istruttore fitness nato proprio a Ranco, il quale ha contribuito nella scelta degli strumenti e nella loro collocazione: «Quando Federico mi ha chiamato ho accettato subito. È stato molto gratificante dare il mio contributo e aiutare le persone di tutte le età a vivere seguendo uno stile maggiormente attivo – commenta Yari -. Proprio per questo motivo, abbiamo voluto dare un senso logico al percorso **selezionando un giro specifico tra strade sterrate, asfaltate e i boschi di Ranco**; ognuno potrà così

compiere il percorso come meglio preferisce: corsa, camminata o nordic walking, ovvero con l'utilizzo delle bacchette».

Come ricordato poi dall'assessore, Bellini ha partecipato anche alla realizzazione di **cartelloni muniti di codice QR, che, una volta installati, permetteranno un allenamento consapevole grazie anche ai video (disponibili in italiano e inglese) con le spiegazioni tecniche degli esercizi.** «Avendo partecipato a un bando di fondazione Cariplo abbiamo dovuto aspettare e rispettare i tempi tecnici.- commenta Brovelli -. Questo ha leggermente rallentato la fine dei lavori con la collocazione dei cartelloni che saranno pronti per l'inaugurazione a Settembre, quando, assieme a Yari, organizzeremo una giornata dedicata alla presentazione e alla prova degli attrezzi»

L'assessore ha fatto sapere infine sapere che le installazioni sono già disponibili e che, in occasione della festa "Ferragosto sotto il salice", sarà presenta la postazione fitness sul lungolago. Sempre nel corso della festa, durante le lezioni di pilates tenute proprio da Bellini, sarà inoltre possibile contribuire alla raccolta fondi per completare l'ultimazione di cartelloni e segnaletica del fitness park.

di Marco Tresca