

COVID E PALESTRE CHIUSE: A PESCARA AL VIA PROGETTO 'ALLENAMENTE',

8 Dicembre 2020



PESCARA - "Se il Covid-19 ci costringe a chiudere palestre e impianti sportivi, portiamo lo sport a casa dei pescaresi. È l'iniziativa del Comune di Pescara che da giovedì 10 dicembre lancia il progetto 'Allena-Mente', un'ora di allenamento total body da seguire comodamente da casa, senza aver bisogno di particolari attrezzature, sotto la guida di un docente di Scienze Motorie, in diretta you tube e sulla pagina Facebook del Comune di Pescara, con la possibilità di interagire con il proprio personal trainer digitale per qualunque informazione, strada facendo. Quindici gli appuntamenti previsti, comprese le settimane di Natale e Capodanno, in modo da poter smaltire subito gli inevitabili eccessi alimentari e combattere la prolungata inattività causata dalla pandemia".

Lo ha annunciato l'assessore allo Sport Patrizia Martelli ufficializzando l'iniziativa promossa dall'amministrazione comunale.

"Uno dei compiti primari dell'amministrazione comunale è quello di promuovere e sostenere la qualità della vita dei cittadini attraverso una serie di eventi a elevato grado di integrazione socio-sanitaria, di promozione della cultura della salute e della prevenzione - ha ricordato l'assessore Martelli -. Lo testimoniano le numerose partnership che nell'ultimo anno hanno visto il Comune di Pescara affiancare le manifestazioni che hanno visto il felice connubio tra sport e salute, ricordando che la stessa pratica sportiva è uno degli strumenti principali per la prevenzione di patologie oncologiche e cardiovascolari. Purtroppo la pandemia generata dal Covid-19 ha costretto le Istituzioni, proprio per le dimensioni assunte dal contagio nel paese, ad adottare provvedimenti straordinari tesi a contenere la diffusione del virus attraverso una serie di iniziative che hanno interessato tutti i settori produttivi, primo fra tutti il comparto sport, decretando la chiusura di tutti i centri sportivi pubblici e privati, interrompendo ogni genere di attività motoria, fatta eccezione di quella agonistica riconosciuta dal Coni e quella svolta in perfetta solitudine in spazi aperti, ma nell'impossibilità di svolgere lezioni in palestre e impianti".

"Una situazione che di fatto, fatta eccezione per una breve parentesi estiva, si protrae ormai dallo scorso marzo. Tuttavia, pur nell'obbligo di assumere tali decisioni, a nessuno sfugge comunque l'importanza primaria e l'alto valore educativo e formativo dello sport e per questa ragione abbiamo deciso di promuovere l'iniziativa 'Allena-Mente' che prenderà il via giovedì 10 dicembre. In sostanza, ogni giovedì, dalle 18 alle 19, in diretta sul canale Youtube di Allena-MENTE e sulla pagina Facebook del Comune di Pescara sarà possibile seguire una lezione di allenamento total body rivolta a tutti i cittadini, sotto la guida del professor Alessio Speciale, laureato in scienze motorie, che farà da personal trainer a tutti coloro che saranno

collegati e che potranno interagire, durante l'allenamento, attraverso la chat social".

"L'obiettivo - ha aggiunto l'assessore Martelli - è quello di incentivare la pratica sportiva, anche se da casa, ridurre il tempo che i cittadini sono oggi costretti a vivere in stato di inattività, avendo spesso timore di frequentare luoghi pubblici, con il conseguente peggioramento dello stato psico-fisico, offrendo l'opportunità di allenamenti gratuiti, facili da seguire e svolgere e che non richiederanno particolari attrezzature, dunque attività studiate su misura per il momento. Non solo, sugli stessi canali youtube i cittadini troveranno anche dei consigli in pillole da parte di nutrizionisti, minivideo in cui si suggeriranno degli stili alimentari sani, tali da consentirci di affrontare e chiudere il periodo di limitazioni a casa senza troppi danni fisici in termini di sovrappeso, e si forniranno anche idee per consumare spuntini adeguati pre-work e cene post-work, ossia prima e post seduta di allenamento".

"Complessivamente abbiamo già predisposto un pacchetto di quindici appuntamenti, quindi da dicembre a marzo 2021, con sedute previste ogni giovedì, ad eccezione del 22 dicembre, per la settimana di Natale, e del 29 dicembre, quale saluto all'anno che se ne va - ha concluso -. L'invito rivolto ai cittadini è quello di cogliere l'occasione e di tutti i partecipanti a scattarsi un selfie, durante o post-allenamento, da taggare sulle pagine social, in modo da costituire un album fotografico di un'esperienza storica di cui ciascuno, comunque, avrà memoria perenne".