



# Parc da moviment

## L'idea

### Allenamento 4.0: efficace ed entusiasmante!

Oggi sappiamo che un allenamento efficace è variegato e olistico e stimola il corpo e la mente. Vengono esercitati sia la concentrazione, sia la forza, la velocità, l'agilità, il coordinamento e la resistenza. La nostra idea si basa proprio su queste evidenze. Ma non solo. Noi andiamo oltre: miriamo a un allenamento efficace all'aria aperta che solleciti ed entusiasmi allo stesso tempo, giovani e meno giovani, dai principianti agli atleti di punta. Perché soltanto chi si diverte, continua, facendo qualcosa di buono per se stesso.

Il "Parc da moviment" rappresenta un ulteriore sviluppo del percorso fitness classico. L'accento è posto su un allenamento olistico in mezzo alla natura. Fin qui, niente di nuovo. Ma la strategia è nuova e al passo con i tempi! Gli elementi di allenamento sviluppati da scienziati dello sport e dell'allenamento sono ricchi di azione, dinamici, carichi di ispirazione e adattivi. Essi sono quindi strutturati in modo tale che ognuno trovi proprio l'azione e le sfide che cerca. Né più, né meno!

## Genesi

### Suggerimenti di allenatori professionisti!

Chi desidera sapere qualcosa, chiede a chi ne capisce. Chi desidera ottenere dei risultati, chiede a chi ha già ottenuto dei risultati. È proprio quello che facciamo. I nostri consulenti sono gli allenatori degli atleti di punta dello sport grigionese. Essi ci trasmettono le loro conoscenze. I nostri parchi all'aria aperta vengono creati sulla base di queste esperienze solide e globali. Nascono dei parchi di allenamento che coprono tutti i settori dell'allenamento di base. Sono perfetti per i campioni del mondo, sono perfetti per tutti. Come fossero fatti apposta per te!

## Strategia Parc da moviment

### Allenamento moderno dalla A alla Z per chiunque.

Non lasciamo niente al caso. L'allenamento si basa su una strategia globale completa e chiara: 9 o più postazioni per un allenamento equilibrato di tutte le parti del corpo e la promozione delle capacità motorie di base. La disposizione e l'ordine delle postazioni sono stati definiti in base ai principi delle scienze dello sport. Il terreno svolge naturalmente un ruolo attivo. Schede informative e video esplicativi facilmente comprensibili rendono facile iniziare l'allenamento e stimolano le ambizioni. I nomi delle postazioni destano curiosità, stimolano a svolgere l'attività e rimandano all'obiettivo dell'allenamento. L'allenamento avviene con il peso del proprio corpo, ciò che è molto pratico perché ognuno ce l'ha sempre con sé. Forse ora qualcuno ha voglia di mettersi in forma in modo mirato?

## L'obiettivo

### Più possibilità, più movimento, più gioia!

Il progetto "Parc da moviment" si impegna a:

- creare dei parchi del movimento attrattivi per bambini, giovani e adulti nei comuni grigionesi.
- creare per gli abitanti dei comuni grigionesi possibilità di allenamento attrattive nelle immediate vicinanze del loro domicilio.
- permettere un accesso libero a qualsiasi ora a offerte di movimento e allenamento.
- permettere un accesso ad attrezzature di allenamento a tutti, indipendentemente dall'origine sociale e dal reddito.
- aumentare il tempo di movimento medio e accrescere le capacità di coordinamento e la condizione fisica nonché la rigenerazione psichica mediante forme di movimento prevalentemente autogestite e divertenti.

## I destinatari

### Il destinatario sei tu. Sì, proprio tu!

Non importa chi sei e quanto sei in forma: il destinatario sei tu. Infatti, la strategia globale si rivolge a tutte le classi di età e a tutti i gruppi di utenti. Le postazioni e gli attrezzi sono concepiti in modo tale da poter essere utilizzati in modo sensato da tutti. Indipendentemente dall'età e dal livello di allenamento, il carico e l'intensità dell'allenamento nonché l'esecuzione dei movimenti possono essere graduati in modo netto. I bambini e i giovani amano svolgere le attività sportive sotto forma di gioco. Lo sportivo medio trova un campo di allenamento ideale e al professionista vengono forniti nuovi stimoli nella routine quotidiana. Così, allenarsi è sensato e divertente!

## Sostegno cantonale

### Insieme per un Cantone dei Grigioni sano.

Il Cantone sostiene i comuni nell'ottimizzazione o nel rinnovo dei loro spazi dedicati al movimento. Il Cantone mette a disposizione uno specialista per una prima consulenza. Tale consulenza comprende, oltre a un sopralluogo, un piano di massima con fotografie di riferimento, una prima stima dei costi approssimativa e suggerimenti per l'ulteriore procedura. graubündenSPORT sostiene la realizzazione di un "Parc da moviment" con un contributo dal Fondo per lo sport cantonale pari al 20% dei costi computabili, fino a un massimo di 20000 franchi. Il "Parc da moviment" deve essere pubblicamente accessibile su tutto l'arco della giornata.