F.A

La società della settimana
Polisportiva Scandianese scuola di sport e di vita

Simonelli a pag.

La corsa podistica
Ritorna a novembre la Camminata di Santa Caterina

Valli a pag.

Nel corso del periodo primavera-estate 2026, saranno 16 le "palestre sotto il cielo" con la guida degli esperti Uisp

Sport all'aperto con Uisp

Torna l'iniziativa Palestra sotto il Cielo che promuove l'attività fisica nei parchi

«Attraverso l'allenamento noi possiamo cambiare e trasformare noi stessi».

Parola del Dalai Lama, e non si deve nemmeno dimenticare che, come ha sempre teorizzato Ippocrate, l'antesignano dei medici, la migliore medicina per l'uomo è camminare.

Fare sport all'aperto può essere decisamente un toccasana. Spiega Evelyn Iotti, referente Attività motoria del Comitato provinciale Uisp: «Lo sport ha effetti positivi sullo stato di salute fisica e mentale: aiuta a prevenire i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici, contrasta il sovrappeso e ha effetti positivi sull'umore. Fare attività fisica all'aperto, inoltre, riduce stress, ansia e depressione, migliora l'ossigenazione e il rafforzamento dei muscoli, oltre a consolidare le difese immunitarie.

Infine, svolgere attività motoria con altre persone favorisce l'aggregazione, la condivisione e la socializzazione, anche queste importantissime per il benessere di tutti.

Purtroppo oggi per molte persone non è facile trovare un luogo e un momento adatto per allenarsi all'aperto. Proprio per questo, Uisp, da sempre sostenitrice dello sport, ha contribuito a creare "Palestra sotto il cielo". Prosegue Iotti: «Si tratta di un programma di promozione dell'attività fisica, rivolto a tutta la cittadinanza, con attività gratuite nei parchi e nei quartieri di Reggio. Le attività si svolgono in spazi pubblici all'aperto, attrezzati o resi funzionali per il movimento, e sono guidate da educatori sportivi Uisp e da laureati in scienze motorie. Il progetto nasce da un percorso condiviso tra la nostra associazione, il Comune di Reggio, Azienda Usl Irccs e una rete di realtà del territorio (Università degli Studi di Modena e Reggio, Criba, Coni, Csi, Fondazione per lo Sport e scuole ed associazioni), è parte della visione di Reggio Emilia Città Sostenibile, promuovendo salute, benessere, inclusione sociale e cura degli spazi pubblici».

Le attività sono state pensate per adattarsi alle esigenze personali di vita e lavoro di ciascuno, e sono rivolte a bambini, giovani, adulti, studenti, anziani, persone con disabilità ed anche non vedenti. Spiega la referente del Comitato: «Nel corso del periodo primavera-estate 2026, saranno 16 le "palestre sotto il cielo" animate da Uisp e dalla asd o ssd affiliate sul territorio della provincia reggiana. Di questi spazi, 9 sono stati animati anche nel 2025 e 7 verranno inaugurate e animate nell'estate del 2026.

Tra le attività libere sono disponibili percorsi nelle aree pedonalizzate. Per l'allenamento individuale in autonomia sono presenti anche aree dotate di attrezzature sportive miste per rafforzare la muscolatura e per la ginnastica dolce, idonee anche per persone con disabilità. Inoltre, da maggio a settembre, Uisp organizza attività gratuite guidate da un laureato in scienze motorie e destinate a tutte le fasce di età. Ci saranno infatti ginnastica dolce, dai movimenti semplici e leggeri, yoga, risveglio muscolare, tai chi (antica arte marziale cinese che ha effetti benefici sia nelle persone anziane, sia in coloro che soffrono disturbi cronici) e natural pilates, un tipo di ginnastica rieducativo, preventivo e terapeutico focalizzato sul controllo della postura tramite la "regolazione del baricentro" per raggiungere maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

Un ragazzo fa attività motoria in un parco con la supervisione di un insegnante del comitato Uisp reggiano; nella proposta è previsto anche l'allenamento individuale in autonomia con le attrezzature sportive miste

Non mancherà la possibilità di praticare un percorso allenante, costituito da esercizi fisici: la camminata e utilizzo di attrezzature ginniche, ripetuti in quantità ed intensità crescenti nel tempo, ed attività ludico-motorie rivolte ai più piccoli, il cosiddetto Gioco Parco Junior, alla presenza di due istruttori, suddiviso in fasce d'età (5-7 anni e 8-10 anni.

Allo stesso modo, ci sarà una sinergia tra le palestre sotto il cielo e i gruppi di cammino, che stanno proliferando un po' in tutta la provincia di Reggio, grazie alla collaborazione tra Ausl, Uisp, Comuni, associazioni di volontariato ed asd del territorio.

«Quest'estate i gruppi di cammino si avvarranno della guida di un tecnico-educatore Uisp e saranno proprio organizzati in partenza e in arrivo dai luoghi prescelti da Ausl dove sono situate le palestre all'aperto. Tutti potranno praticare attività motoria sotto l'attenzione dei tecnici Uisp», conclude Iotti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proposta

Ecco l'elenco dei gruppi di cammino

Per tutta la stagione primavera-estate 2026, sono attivi tantissimi gruppi di cammino, sui quali è possibile ottenere indicazioni dettagliate tramite la pagina web Uisp - Reggio Emilia - Gruppi di Cammino (vi sono anche contenute indicazioni per accedere anche ai relativi gruppi Whatsapp e Facebook). Ce ne sono a Reggio città (Santa Croce, Rosta Nuova, Caprette-Ex Spallanzani, Parco La Mirandola, Fogliano-Canali, Cella), Albinea, Quattro Castella, Guastalla, Gualtieri, Boretto, Brescello, Castelnovo Sotto, San Martino in Rio, Rio Saliceto, Campagnola Emilia, Rubiera, Casina, Carpineti e Castelnovo Monti. Esiste anche un gruppo pubblico Facebook sul tema.

Allo stesso modo, nella pagina web Uisp - Reggio Emilia - Palestra sotto il cielo è possibile ottenere informazioni di dettaglio sulle attività nelle palestre all'aperto.

Per ulteriori informazioni è possibile chiamare il numero 0522 267211 o scrivere a e.iotti@uispre.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

B.D
C.E
D.F
1

SIM.B