

Δημιουργία τεσσάρων σημείων υπαίθριας άσκησης ενηλίκων με μηχανήματα γυμναστικής

Περιγραφή πρότασης:

Η πρόταση αφορά τη δημιουργία τεσσάρων σταθμών υπαίθριας άσκησης ενηλίκων στο πρώην στρατόπεδο Κόδρα, με την εγκατάσταση σύγχρονων, ανθεκτικών μηχανημάτων γυμναστικής, σχεδιασμένων για δημόσια χρήση. Οι σταθμοί θα τοποθετηθούν σε στρατηγικά σημεία του χώρου, αξιοποιώντας την έκταση των 340 στρεμμάτων και την πανοραμική θέα στον Θερμαϊκό Κόλπο, ώστε να ενισχυθεί η ελκυστικότητα και η λειτουργικότητα του μητροπολιτικού πάρκου. Η πρωτοβουλία στοχεύει στην αντιμετώπιση της έλλειψης ελεύθερα προσβάσιμων χώρων φυσικής δραστηριότητας για ενήλικες στην περιοχή της Καλαμαριάς, προάγοντας την υγεία, την ευεξία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ένταξη, σύμφωνα με τις αρχές του New European Bauhaus (NEB) για βιωσιμότητα, αισθητική και συμπερίληψη.

Είδη μηχανημάτων γυμναστικής:

Τα μηχανήματα που προτείνονται είναι ειδικά σχεδιασμένα για υπαίθρια χρήση, κατασκευασμένα από ανθεκτικά, φιλικά προς το περιβάλλον υλικά (π.χ. ανακυκλωμένο ατσάλι και πλαστικό υψηλής αντοχής), ώστε να αντέχουν στις καιρικές συνθήκες και να απαιτούν ελάχιστη συντήρηση. Κάθε σταθμός θα περιλαμβάνει έναν συνδυασμό μηχανημάτων που καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες φυσικής άσκησης, ώστε να εξυπηρετούν όλες τις ηλικίες και επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Συγκεκριμένα, οι σταθμοί θα περιλαμβάνουν:

Μηχανήματα καρδιαγγειακής άσκησης: Υπαίθριοι ελλειπτικοί διάδρομοι: Προσομοιώνουν την κίνηση περπατήματος ή τρεξιματος, ενισχύοντας την καρδιαγγειακή υγεία χωρίς επιβάρυνση στις αρθρώσεις.

Ποδήλατα χεριών και ποδιών: Κατάλληλα για ασκήσεις χαμηλής έντασης, ιδανικά για ηλικιωμένους ή άτομα με μειωμένη κινητικότητα.

Στατικά ποδήλατα: Ενισχύουν την αντοχή και την κυκλοφορία του αίματος, με ρυθμιζόμενη αντίσταση για διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Μηχανήματα ενδυνάμωσης: Μηχανήματα έλξεων και ώθησης (pull-up/push-up stations): Σχεδιασμένα για ασκήσεις ενδυνάμωσης του άνω μέρους του σώματος, όπως ώμοι, στήθος και χέρια.

Μηχανήματα κωπηλατικής: Ενεργοποιούν ταυτόχρονα χέρια, πλάτη και κοιλιακούς, προσφέροντας ολοκληρωμένη προπόνηση.

Μηχανήματα για κοιλιακούς και ραχιαίους: Ειδικές κατασκευές για ενίσχυση του κορμού, με εργονομικό σχεδιασμό για ασφάλεια.

Μηχανήματα ευλυγισίας και ισορροπίας: Σταθμοί stretching: Εξοπλισμός για διατάσεις, που βοηθούν στη χαλάρωση των μυών και την πρόληψη τραυματισμών.

Πλατφόρμες ισορροπίας: Βελτιώνουν τη σταθερότητα και τον συντονισμό, ιδανικές για ηλικιωμένους ή αποκατάσταση.

Πολυλειτουργικοί σταθμοί: Συνδυαστικά μηχανήματα: Εξοπλισμός που επιτρέπει πολλαπλές ασκήσεις (π.χ. συνδυασμός ελλειπτικού, κωπηλατικής και ασκήσεων αντίστασης), εξοικονομώντας χώρο και προσφέροντας ποικιλία.

Υλοποιησιμότητα:

Η εγκατάσταση των μηχανημάτων είναι εφικτή λόγω:

Χαμηλού κόστους: Τα υπαίθρια μηχανήματα γυμναστικής είναι οικονομικά σε σύγκριση με άλλες υποδομές, ενώ υπάρχουν προμηθευτές με πιστοποιημένα προϊόντα που πληρούν τα ευρωπαϊκά πρότυπα ασφαλείας (EN 16630).

Ελάχιστης συντήρησης: Τα μηχανήματα είναι σχεδιασμένα για αντοχή σε εξωτερικές συνθήκες, μειώνοντας το μακροπρόθεσμο κόστος.

Χωροθέτησης: Οι τέσσερις σταθμοί μπορούν να τοποθετηθούν σε επίπεδες, εύκολα προσβάσιμες περιοχές του Κόδρα, με απόσταση μεταξύ τους για ομοιόμορφη κατανομή και αποφυγή συνωστισμού.

Προσβασιμότητας: Θα προβλεφθεί πρόσβαση για ΑμεΑ (π.χ. μηχανήματα με χαμηλό ύψος για χρήστες σε αμαξίδιο), ενισχύοντας τη συμπερίληψη.

Συμβατότητα με το New European Bauhaus:

Βιωσιμότητα: Τα μηχανήματα θα κατασκευάζονται από ανακυκλώσιμα υλικά, ενώ η εγκατάσταση θα γίνει με ελάχιστη παρέμβαση στο φυσικό τοπίο, διατηρώντας το πράσινο χαρακτήρα του Κόδρα.

Αισθητική: Ο σχεδιασμός των σταθμών θα ενσωματώνεται αρμονικά στο περιβάλλον, με χρωματισμούς που ταιριάζουν στο φυσικό τοπίο και σκίαστρα από φυσικά υλικά (π.χ. ξύλο ή πέργκολες με αναρριχώμενα φυτά).

Συμπερίληψη: Οι σταθμοί θα είναι ανοιχτοί σε όλους, δωρεάν, με εξοπλισμό κατάλληλο για διαφορετικές ηλικίες και ικανότητες, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή.