

## PROGETTO PER LA REALIZZAZIONE DI UN PIANO PARTICOLAREGGIATO DI INIZIATIVA PRIVATA - COMPARTO "F2" - IN VIA NUOVA PONENTE A CARPI



**Massimo Barbi**  
INGEGNERE

Ingegneria  
Architettura  
Urbanistica

Arredamento  
Sicurezza Cantieri  
Acustico Ambientale

Studio Tecnico

41012 Carpi (Mo) - via C. Moro, 97  
Tel. 059/44.46.49 - Fax. 059/44.44.24  
e-mail: info@ingbarbi.com  
www: www.ingbarbi.com

**PROPRIETA':**  
Sig. Pietro Bellelli

Sig.ra Sara Bellelli

Sig.ra Maura Tamani

Sig.ra Lucia Bellelli

Sig.ra Angela Bellelli

BINDAJ S.r.l.

BE.TA SOCIETA' A RESPONSABILITA' LIMITATA

Sig. Giorgio Rovatti

Sig.ra Marzia Pignatti

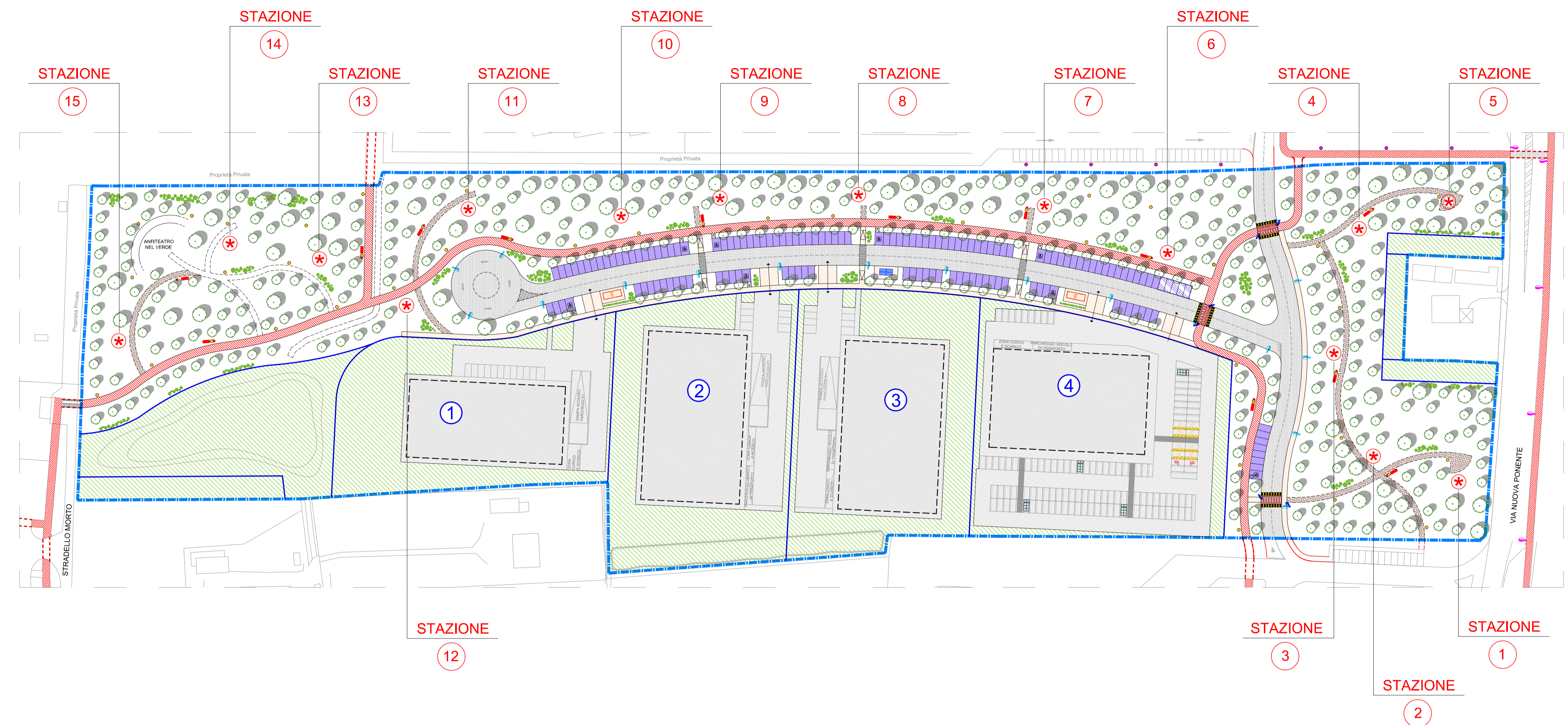
**PROGETTAZIONE URBANISTICA:**  
Ing. Massimo Barbi

**DESCRIZIONE:**  
**PLANIMETRIA SISTEMAZIONE DEL VERDE - PERCORSO SALUTE**

**TAVOLA N°:**  
**16a**

Scala 1:1000      dwg 027/21      Agosto 2023

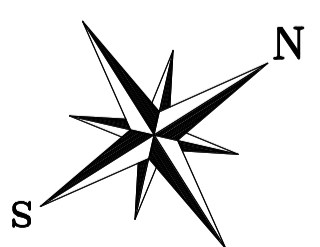
Disegno di proprietà privata - Vietata a norma di legge la riproduzione



LEGENDA	
	Perimetro del Comparto F2
	Perimetro Lotti Privati
	Massimo ingombro degli edifici fuori terra
	VP Aree Pubbliche a prato
	VP Aree Pubbliche pavimentate in terreno compattato
	VC Aree Private a prato
	Marciapiedi pubblici ed accessi carrai
	Cabina Elettrica di progetto
	Percorso Ciclopeditone pubblico in progetto
	Percorso Ciclopeditone pubblico esistente esterno al Comparto F2
	Percorso Ciclabile pubblico in previsione
	Attraversamenti a raso
	Attraversamenti rialzati
	Pubblica illuminazione stradale in progetto
	Pubblica illuminazione in progetto - Apparecchio costituito da doppio corpo illuminante per strada e per attraversamento pedonale
	Pubblica illuminazione in progetto - Apparecchio illuminante per attraversamento pedonale
	Pubblica illuminazione nel verde
	Cassonetti R.S.U.
	Panchina Cestino per Rifiuti nel verde pubblico
	Stazioni "Percorso salute"
	Essenze arboree in progetto
	Essenze arbustive in progetto

A compensazione dei 168 alberi non piantumati (578 richiesti - 410 in progetto) si prevede la **REALIZZAZIONE DI UN "PERCORSO SALUTE" PER COMPLESSIVE 15 STAZIONI** che si svilupperà all'interno del verde pubblico a lato dei percorsi pedonali e ciclo-pedonali. Tale integrazione dell'arredo standard del verde pubblico si configurerà come punto attrattivo nei confronti dell'utenza del parco e potrà implementare la fruizione diretta delle aree pubbliche da parte della cittadinanza.

Il **percorso salute** prevede stazioni installate in diverse zone del parco e corredate da **cartelli percorso vita** che indicano come fare gli esercizi. Nello specifico il percorso vita sarà composto da 15 stazioni formate da attrezzature differenti, comprendenti:  
- 10 stazioni strutturate con attrezzi specifici (realizzati in pino nordico impregnato in autoclave, con tappi in plastica e elementi di presa in acciaio) e pali dotati di cartelli che spiegano l'esercizio e il numero di ripetute consigliate per adulti e bambini.  
- 5 cartelli (composti da pali in legno sezione 9x9 cm, e pannelli stampati su materiale resistente all'esterno), descrittivi gli esercizi da effettuare a corpo libero.



**STAZIONE 1**

1 TENENDO LE GAMBE UNITE, SENZA FLETTERE LE GINOCCHIA ROTARE LE BRACCIA AVANTI ED INDIETRO

Dimensione Comunità  
8X 10X

**STAZIONE 2**

2 PERCORRERE GLI OSTACOLI

Dimensione Comunità  
3X 3X

**STAZIONE 3**

3 AFFERRARE I PIOLI E LASCIAR PENDERE IL CORPO PER POI PERCORRERE LA SCALA ALTERNANDO LE MANI

Dimensione Comunità  
2X 4X

**STAZIONE 4**

4 GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE, ROTARE LE ANCHE CON LE BRACCIA TESE VERSO L'ALTO

Dimensione Comunità  
10X 10X

**STAZIONE 5**

5 AFFERRARE LE PARALLELE, SOLLEVARSI DA TERRA ED AVANZARE CON LE BRACCIA TESE

Dimensione Comunità  
2X 4X

**STAZIONE 6**

6 SALTARE SUGLI OSTACOLI A GAMBE ALTERNATE

Dimensione Comunità  
8X 10X

**STAZIONE 7**

7 PIEGARE LA Gamba DI APPOGGIO ALLA TRAVE SPINGENDO IL BACINO IN AVANTI, RIPETERE SU ENTRAMBE LE GAMBE

Dimensione Comunità  
3X 5X

**STAZIONE 8**

8 DISPORSI NELLA POSIZIONE SUPINA, PORTARE LE GAMBE AL PETTO E RITORNARE IN POSIZIONE LENTAMENTE

Dimensione Comunità  
5X 10X

**STAZIONE 9**

9 FLETTERE IL CORPO IN AVANTI CON BRACCIA E GAMBE TESE

Dimensione Comunità  
4X 6X

**STAZIONE 10**

10 APPOGGIARSI ALLA BARRA ED EFFETTUARE UNA FLESSIONE SULLE BRACCIA MANI TENENDO IL CORPO TESO O CON GAMBE LEGGERMENTE PIEGATE

Dimensione Comunità  
5X 7X

**STAZIONE 11**

11 CON TALLONI ADERENTI AL SUOLO E GAMBE DIVARICATE ALLA LARGHEZZA DEL BACINO, EFFETTUARE UN PIEGAMENTO SULLE GAMBE E RISALIRE IN POSIZIONE ERETTA

Dimensione Comunità  
5X 10X

**STAZIONE 12**

12 SALTARE RIPETUTAMENTE L'OSTACOLO PASSANDO SOTTO AL RITORNO

Dimensione Comunità  
3X 5X

**STAZIONE 13**

13 CAMMINARE SULLA BARRA DI EQUILIBRIO CON LE BRACCIA TESE

Dimensione Comunità  
2X 3X

**STAZIONE 14**

14 CON LE GAMBE DIVARICATE TOCCARE LA PUNTA DEL PIEDE DESTRO CON LA MANO SINISTRA E VICEVERSA

Dimensione Comunità  
5X 10X

**STAZIONE 15**

15 CON TALLONI ADERENTI AL SUOLO E MANO DESTRA APPOGGIATA AL PALO, SPINGERE IL BACINO ED IL GINOCCHIO IN AVANTI, DISTENDENDO LA Gamba OPPOSTA

Dimensione Comunità  
3X 3X