

**Societat**

## Aparells gimnàstics per a la gent gran de Sabadell

El Complex de Gent Gran de Sant Oleguer compta des d'avui amb un circuit on els avis i àvies poden fer exercicis suaus i interrelacionar-se. La diputada d'Infraestructures, Urbanisme i Habitatge de la Diputació de Barcelona, Anna Hernández, ha inaugurat l'equipament

**Bàrbara Padilla**

Complex de Sant Oleguer

Ult. Act. 03/12/2009 18:22

A gran | petit      0 opinions

Des d'avui, Sabadell acull el primer dels espais de salut que la Diputació de Barcelona distribuirà en el període 2009-2011. El Complex de Gent Gran de Sant Oleguer ha estat el lloc escollit per instal·lar un circuit d'aparells gimnàstics on els avis i àvies poden fer exercicis suaus i interrelacionar-se. L'objectiu del circuit, que s'ha col·locat al pati interior del complex, és que la gent estigui en forma, tant física com mentalment.

La diputada d'Infraestructures, Urbanisme i Habitatge de la Diputació de Barcelona, Anna Hernández, ha inaugurat aquest matí l'equipament, acompanyada de la regidora de Salut, Maria Ramoneda. Es tracta d'una iniciativa pionera que al llarg de l'any vindent arribarà a molts d'altres municipis catalans. "Està reconegut pel Col·legi de Fisioterapeutes i també el poden utilitzar les dones embarassades, per preparar el cos per al part, els infants i les persones amb disminució física o psíquica, així com els invidents", ha dit la diputada.

Per la seva banda, Maria Ramoneda ha fet especial èmfasi en la importància dels aparells gimnàstics, "un mobiliari urbà que dignifica els espais públics i que fa que la gent es relacioni". "És un element integrador i promou la convivència a l'espai públic", ha dit. L'aparell proposa més de 150 exercicis, com passar un cercle per l'interior d'un pal metàl·lic sense que l'un toqui l'altre.

### Èxit allà on s'ha instal·lat

Segons ha explicat la diputada, els aparells han estat molt ben acollits allà on s'han instal·lat. "Té els ingredients necessaris per ser un èxit", ha reconegut. Aquest matí, les desenes de persones grans que han assistit a la inauguració de l'espai, han viscut una demostració pràctica del funcionament dels aparells a càrrec d'una monitora.

L'equipament està format per una escala de dits per millorar la mobilitat i estirar la columna, unes barres metàl·liques altes per treballar l'elasticitat dels braços i afavorir els estiraments de l'esquena, i seients amb barra per treballar la capacitat ventilatòria i toràcica, entre d'altres.

### Opinió del lector

### Fotogaleria



Circuit d'exercicis al Complex de Sant Oleguer

### Localització



Complex de Sant Oleguer

### Paraules clau

**Complex de Gent Gran de Sant Oleguer, Aparells gimnàstics, Circuit, Exercicis suaus**