

- ✖ [L'AJUNTAMENT](#)
- ✖ [LA CIUTAT](#)
- ✖ [SERVEIS A MOLLET](#)
- ✖ [ACTUALITAT](#)

Nova àrea d'exercicis per a la gent gran al parc dels Colors

Aquesta setmana s'ha posat en funcionament una nova àrea d'exercicis per a la gent gran al parc dels Colors. Es tracta del segon circuit d'aparell d'aquestes característiques a la ciutat, després que el passat mes de juny es posés en marxa el del parc de Can Mulà.

L'Ajuntament de Mollet ha instal·lat aquesta segona àrea d'exercicis al parc dels Colors tocant a l'avinguda de Caldes de Montbui, en una zona de la ciutat on es concentren dos equipaments per a la gent gran (El Centre de Serveis per a la Gent Gran El Lledoner i el Club de Jubilats Sant Jordi). Aquest equipament s'ha fet a través d'un programa de la Diputació de Barcelona de suport als municipis, de manera que no ha suposat cap cost per a l'Ajuntament de Mollet.

Característiques i funcionament

Aquest equipament ha estat dissenyat sota la supervisió de fisioterapeutes i gerontòlegs, segons les principals necessitats de la població major de 60 anys. L'àrea d'exercicis està creada en forma de circuit format per diverses estacions on es treballen totes les parts del cos mitjançant exercicis molt bàsics i senzills però els moviments dels qual són necessaris per a la vida diària. Per a les persones amb una patologia concreta hi ha diferents estacions on es poden treballar les parts del cos que més necessiti. En el cas de persones en bon estat físic, es recomana fer el recorregut diverses vegades, per treballar tot el cos i prevenir possibles patologies.

Seguint les indicacions degudes i realitzant correctament el recorregut, les persones grans poden millorar les capacitats físiques, la resistència, el to muscular i disminuir possibles malalties. S'aconsegueix, per tant, una major sensació de benestar.

