



Dilluns, 18 d'octubre de 2010 14:06 h

La Diputació instal·la una àrea d'exercicis al Parc dels Colors

És la segona instal·lació per a gent gran d'aquestes característiques a Mollet

La setmana passada, l'Ajuntament, amb el suport de la Diputació, posava en funcionament una nova àrea d'exercicis per a la gent gran al parc dels Colors. Es tracta del segon 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'equipament es troba al Parc dels Colors

 exercici, gent gran

L'àrea d'exercicis es troba al parc dels Colors tocant a l'avinguda de Caldes, en una zona 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. L'equipament ha estat dissenyat sota la supervisió de fisioterapeutes i gerontòlegs, segons les principals necessitats de la població major de 60 anys i està creat 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 quals 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, els majors poden millorar les capacitats físiques, la resistència, el to muscular, disminuint possibles malalties i, per tant, aconseguint una major sensació de benestar. La instal·lació d'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.