

Regió 7 » Bages

0 0 0

Dos nous parcs de salut habilitats a Cardona

Cardona ha estrenat aquest mes de juny dos parcs de salut a l'aire lliure que completen l'adequació de la ruta saludable que recorre el camí Nou i el camí de la Mina

29.06.2015 | 14:23

REDACCIÓ Contribuir a la millora de la salut física, oferir un nou al·licient per a la pràctica de l'esport i fomentar l'exercici físic en companyia és l'objectiu dels dos parcs de salut que l'Ajuntament de Cardona i a la Fundació SHE han instal·lat a la vila en el marc del projecte Cardona Integral. En total s'han instal·lat 6 aparells i un circuit de salut que permeten realitzar diversos tipus d'exercicis físics, adaptats a totes les edats i d'accés lliure.



Un dels parcs de salut instal·lats a Cardona **Ajuntament de Cardona**

El circuit de salut s'ha ubicat a l'inici de la carretera de la Mina i està format per un conjunt de 20 elements pensats per millorar la condició física i la mobilitat de les articulacions. El circuit disposa d'una plafó informatiu amb consells de salut i esport i amb informació sobre l'ús correcte dels aparells. Tots els aparells estan avalats pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i són indicats per a totes les edats ja que cada usuari pot regular el seu nivell d'intensitat i número de repeticions a l'hora de realitzar els exercicis. La instal·lació del circuit de salut l'ha dut a terme la Diputació de Barcelona gràcies a una subvenció sol·licitada per l'Ajuntament de Cardona.

L'altra actuació l'ha dut a terme la Fundació SHE a l'inici del camí Nou, on s'han instal·lat 6 aparells per a la realització de diversos exercicis físics.

Els dos parcs de salut faciliten als seus usuaris la pràctica d'exercicis suaus, especialment indicats per a la gent gran, i contribueixen a augmentar-ne l'autonomia personal, el benestar i la salut cardiovascular.

Amb aquesta actuació, Cardona fa un pas més en el seu projecte de convertir-se en una vila de referència en la promoció de la vida saludable i el desenvolupament de polítiques actives de salut.