

► Bages 29/06/2015

Cardona habilita dos parcs de salut per fer exercici a l'aire lliure

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.

De: Redacció



Un dels parcs de salut per fer exercici a l'aire lliure. Foto: Aj. Cardona

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 dats i d'accés lliure.

El circuit de salut s'ha ubicat a l'inici de la carretera de la Mina, a tocar del camp de futbol, 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. En concret es tracta de dues màquines el·líptiques, dos bancs per fer abdominals, un joc de barres paral·leles i una màquina per treballar el tronc superior. Els dos parcs de salut faciliten als seus usuaris la pràctica d'exercicis seus, 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.