



SANT'ANA DO LIVRAMENTO

Prefeitura adquire aparelhos para Praça da 3ª idade

Categoria: Em Ação

Data de Publicação: 28 de setembro de 2011

Crédito da Matéria: Gabinete da Prefeita

Na manhã desta terça-feira, o Prefeito Wainer Machado reuniu-se com a Secretária de Assistência e Inclusão Social, Marilu Suarez, e seu Executivo, Luiz Varela para definir a implantação da Academia ao ar livre em Sant'Ana do Livramento, estando prevista a compra de dez aparelhos durante o mês de outubro.

O Prefeito Wainer Machado destacou durante a reunião que com a implantação da academia estará realizando um desejo de proporcionar um local adequado aos santanenses para praticar esportes, refletindo assim, em mais saúde e melhor qualidade de vida dos praticantes.

Entre os aparelhos estão:

Simulador de Caminhada, Esqui, Rotação dupla diagonal, pressão de pernas, alongador, surf, simulador de cavalgada, multi-exercitado, rotação vertical e remada sentada.

A secretária Marilu Suarez, ressaltou sua satisfação em estar diretamente ligada na implantação da academia e Livramento, destacando o interesse em fixar os aparelhos de ginástica na Praça General Osório.

Confira benefícios trazidos aos praticantes da academia ao ar livre.

Atividade física sem impactos, além de segura, ajuda a manter uma boa densidade óssea e combate a osteoporose;

Ajuda no equilíbrio das articulações, que é parte fundamental do tratamento da artrite;

Tonificam seus músculos e aumentam seu metabolismo basal, o que fará você queimar mais calorias ao longo do dia, até mesmo dormindo;

Podem ajudar a reverter o declínio natural de seu organismo, o que, geralmente, tem início por volta dos 30 anos;

Aumentam a energia;

Efeito positivo em seus mais de 650 músculos, tornando-os mais fortes e menos propensos a lesões,



SANT'ANA DO LIVRAMENTO

além de acentuar suas curvas;

Diminuem sua pressão sanguínea em descanso;

Reduzem os riscos de desenvolver diabetes;

Diminuem o tempo de seu trânsito gastrointestinal, reduzindo o risco de desenvolver câncer de cólon;

Aumentam o seu nível de colesterol HDL (o colesterol positivo);

Melhoram a sua postura;

Melhoram o funcionamento de seu sistema imunológico;

Diminuem seu batimento cardíaco em descanso, o que sinaliza uma maior eficiência cardíaca;

Melhoram o seu equilíbrio e sua coordenação;

Melhoram o seu humor.
