

Parque Saludable para Personas Mayores **en la Alameda**

El ejercicio físico mejora la salud y contribuye decisivamente a la longevidad, actuando en la mayoría de los sistemas de nuestro organismo.

El Gimnasio en la Calle es la forma ideal de hacer ejercicio al aire libre y con estos aparatos los mayores realizarían ejercicios para mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la capacidad respiratoria y la resistencia.

Deberán ser aparatos de gran robustez, preparados contra el vandalismo y la intemperie, y de acero.

Ejemplos de aparatos de gimnasia para personas mayores:

1. Ejercicios para andar y esquiar

- Andador Elíptico
- Andador en Suspensión

2. Ejercicios para trabajar el tren superior

- Para fortalecer hombros dorsal y pecho

3. Aparatos de coordinación de manos y brazos

- Gran rueda

4. Remo y bicicleta

- Para trabajar los dorsales pecho bíceps tríceps y abdomen para aumentar la elasticidad de las piernas y para estimular el movimiento articular de cadera rodillas y tobillos mejorando la movilidad del tren inferior

5. Abdominales y caderas

- Aparatos para trabajar la cintura

6. Piernas y espalda

- Para trabajar y reforzar los cuádriceps los glúteos y los gemelos y para aumentar las funciones cardiopulmonares y fortalecer la flexibilidad muscular general

La ubicación que propongo es en el Paseo de la Alameda desde el tramo que hay entre el Puente del Real y el Puente de la Avenida de Aragón. Pero esta propuesta de ubicación está sujeta a la decisión de los Servicios Técnicos Municipales.

Valencia a 28 de Octubre de 2019