

Nota de premsa

Terrassa, 18 de juliol de 2018

Nous cartells informatius a parcs i places per fomentar la pràctica de l'exercici físic

S'han instal·lat a 27 espais de la ciutat on hi ha jocs biosaludables

L'Ajuntament de Terrassa ha col·locat cartells informatius a un total de 27 places i espais públics de la ciutat on hi ha jocs biosaludables amb la intenció d'orientar la ciutadania sobre la importància que té la pràctica regular d'exercici físic. Els cartells informen sobre com s'han de fer els exercicis, quina alimentació és recomanable seguir abans, durant i després de fer esport, la roba i el calçat que cal utilitzar, així com altres qüestions relatives a la hidratació i al nivell que més s'adeqüi a les característiques físiques de les persones usuàries. Els nous cartells també recullen els telèfons de la Policia Municipal, de les urgències mèdiques i el número telefònic de conservació d'equipaments.

Els jocs biosaludables permeten fer gimnàstica a l'aire lliure amb exercicis suaus, ja que han estat especialment dissenyats per afavorir, principalment, les condicions físiques del col·lectiu de la gent gran. Són exercicis que contribueixen a millorar algunes de les habilitats que es perden durant els anys, como poden ser la flexibilitat, l'agilitat o la resistència ja que, a més, no requereixen fer servir la força per utilitzar-los.

L'Ajuntament de Terrassa va dotar els pressupostos de 2016 i 2017 de partides econòmiques destinades a la millora de l'espai públic. Els Consells de Districte van triar les places, carrers i parcs on podrien instal·lar nous jocs infantils, esportius i biosaludables, a més d'altres elements d'oci. Uns jocs que ja són una realitat als districtes 3, 4 i 5 i que està previst que s'ampliïn als districtes 1, 2 i 6 abans de la tardor.

Adjuntem imatges dels nous cartells instal·lats.



terrassa.cat



facebook.com/ajterrassa



twitter.com/ajterrassa