

jueves, 09 de agosto de 2018

Nerva ya tiene su parque biosaludable

Nerva cuenta desde el pasado fin de semana con un parque público biosaludable en el que poder combinar la práctica del deportiva y la diversión al aire libre. La instalación, que ocupa una superficie de 200 metros cuadrados, se encuentra ubicada en el interior del Complejo Municipal de Deportes Antonio Galindo y cuenta con media docena de aparatos para hacer todo tipo de ejercicios.



<p://www.nerva.es/export/sites/nerva/es/.galleries/Ayuntamiento/840.jpg> Imagen de archivo de una sesión plenaria

Según informa **Juan A. Hipólito** (<http://www.juanantoniohipolito.com>), al acto de inauguración acudieron alrededor de un centenar de personas que, junto al alcalde de la localidad minera, José Antonio Ayala, y los concejales de Salud y Deporte, Antonia González; Participación Ciudadana, Sonia Granado; y Cultura, Isidoro Durán, y la técnico de deportes, Ylenia Rodríguez, pudieron comprobar insitu los beneficios saludables que cada uno de los aparatos de los que consta puede aportar con su práctica habitual.

Este es el primero de una serie de parques biosaludables que el Ayuntamiento de Nerva tiene en proyecto ubicar en varias zonas del municipio. A esta medida se le suma el aparcamiento para bicicletas que se inaugurará el próximo viernes en las traseras del Consistorio Municipal. El objetivo de estas medidas es el fomento de la práctica del deportes entre los vecinos de la localidad en el marco del Plan Local de Salud.

Los parques biosaludables se caracterizan por contar con equipamiento deportivo para hacer ejercicio y mejorar así la forma física. La falta de tiempo suele ser la principal razón por la que no se practica ejercicio. Desde el Área de Deportes del Ayuntamiento de Nerva confían en que la posibilidad de acceder a este parque de forma libre y gratuita facilite esa práctica. Los usuarios podrán amoldarse al horario del complejo deportivo y hacerlo coincidir con la mejor opción para sus agendas particulares.

Esta nueva instalación deportiva es la opción perfecta para mejorar la forma física, ya que se trata de un gimnasio al aire libre, diseñado en base a un circuito de ejercicios que cuenta con máquinas y aparatos de diferentes categorías para trabajar zonas concretas y mejorar la coordinación, elasticidad o movilidad del cuerpo entre otras funciones. El parque biosaludable de Nerva cuenta con los siguientes aparatos al aire libre: oblic, hip, skate, sild, bike y sep. Estos aparatos están diseñados para mejorar y aumentar la flexibilidad de las articulaciones, fortalecer la musculatura, mejorar la circulación y el sistema nervioso.

Aunque este parque está enfocado a la práctica del deporte para personas adultas, también podrán acceder niños y personas de avanzada edad. En especial, para las personas mayores estos parques son un entorno adecuado para realizar tratamientos de rehabilitación, combatir el envejecimiento, reducir los problemas cardíacos, problemas de osteoporosis, de colesterol y combatir dolencias en general.

Los ejercicios que se pueden practicar en este parque contribuyen a mejorar el equilibrio, autonomía y movilidad de sus usuarios, proporcionándoles más seguridad y confianza en sus actividades de la vida diaria. Además, con el tiempo este nuevo espacio deportivo al aire libre se convertirá en un lugar de encuentro y socialización que mejora la motivación para la práctica diaria de ejercicio.