

Novas academias para idosos

KADIDJA FERNANDES/AT

Equipamentos de ginástica serão instalados nos bairros Praia do Canto, Maruípe, São Pedro e Centro

Kelly Kalle

Os idosos que moram em Vitória terão mais quatro academias para se exercitar de graça, com equipamentos direcionados para a terceira idade.

Os bairros que vão ganhar as novas unidades são Centro, São Pedro, Maruípe e Praia do Canto. A previsão da prefeitura é de que os equipamentos cheguem e sejam instalados nesses locais no próximo mês.

Hoje, apenas Jardim Camburi conta com a academia especial para idosos. O bairro foi o primeiro do Estado a ganhar um serviço desse tipo.

A intenção é de que haja na cidade de 20 academias com 10 equipamentos cada, que são de pouco peso e, por isso, voltados para esse público.

Entre os aparelhos estão simuladores de caminhada, cavalgada, além de um alongador e outros pa-

ra exercitar braços e pernas.

O secretário municipal de Saúde, Luiz Carlos Reblin, lembra que os aparelhos foram doados por um grupo de empresas para 15 capitais do País.

“Estamos montando as academias à medida que eles entregam os equipamentos. O projeto surgiu de uma parceria entre a prefeitura e empresários de São Paulo, que doaram os aparelhos.”

Reblin explica que a intenção das academias é incentivar as pessoas da terceira idade a se exercitarem mais.

“Os aparelhos são mais leves, imitam e ampliam o movimento que o corpo faz. Verificou-se que é possível reduzir a pressão alta, melhorar a autoestima, além de facilitar a socialização do idoso, já que é possível duas pessoas usarem, lado a lado, o mesmo aparelho”, afirmou.

O secretário comentou ainda que, como não é preciso fazer muita força, reduz-se o risco de lesão.

“Queremos dar mais qualidade de vida aos idosos, que já somam cerca de 36 mil em Vitória. Precisamos preparar a cidade para eles e para que a expectativa de vida continue crescendo”, frisou.

Reblin explica que os praticantes das novas academias terão instrutores nos dois primeiros meses.

“Queremos dar mais qualidade de vida aos idosos, que já somam cerca de 36 mil em Vitória”

Luiz Carlos Reblin, secretário de Saúde



A APOSENTADA IRACEMA COSTA gostou da academia que já existe em Jardim Camburi: diversão e saúde

SAIBA MAIS

Academia em Jardim Camburi

Onde já existe

> EM JARDIM CAMBURI, na praça Mário Elias da Silva, próximo à unidade de saúde.

Onde serão instaladas

> NOS BAIRROS Centro, São Pedro,

Maruípe e Praia do Canto.

Quem pode participar

> IDOSOS que tenham permissão do médico. Jovens também podem, mas a preferência é para idosos. É de graça e aberta ao público.

CONHEÇA OS EQUIPAMENTOS



MULTIEXERCITADOR fortalece pernas, braços e ombros



SURFE trabalha o quadril com movimento lateral, como o esporte



PRESSÃO DE PERNAS para fortalecer os músculos da perna



ESQUI com a pessoa em pé, que trabalha pernas e braços



REMADA SENTADA, que simula movimentos de remo com os braços



ROTAÇÃO DUPLO-DIAGONAL trabalha braços e peitoral



ALONGADOR é o aparelho usado para alongar todo o corpo



SIMULADOR DE CAMINHADA para as pernas, que reproduz movimento de caminhada