

## **PARCS SALUDABLES PER A PERSONES MAJORS PLATGES DE VALÈNCIA**



***Parcs d'oci i exercici físic 2015 (Extracte)***

L'ús dels parcs està destinat a persones majors, no havent de ser usat per menors de 12 anys (en aquest cas haurà de ser sempre supervisat per una persona adulta responsable). Els aparells de gimnàstica no són joguets i es recomana llegir les instruccions abans de l'ús de cada parc. Haurà de triar l'aparell de gimnàstica adequat segons el seu estat de salut i forma física. Es recomana consultar al personal mèdic quins aparells no estan destinats a la rehabilitació.

Els parcs saludables faciliten la millora de la qualitat de vida de les persones majors; es converteixen en llocs de trobada i diversió per a tothom. Són espais únics per a passejar, conversar i mantenir en forma el cos i la ment.

Consten de diversos aparells, instal·lats en cada parc, per a realitzar exercicis i estan dirigits a persones majors i adultes. Tots els elements de gimnàstica són diferents i cadascun d'ells compleix els objectius per als quals ha sigut dissenyat. Els elements d'esport són models diferents i cadascun col·laborarà al reforç i ajuda de diferents múscles i articulacions de l'organisme, sempre a través de la realització d'exercicis suaus i senzills.

➤ **Parc Saludable Platja MALVA-ROSA:**

Està senyalitzat i situat en la pastilla de jardins enfront de l'Institut Isabel de Villena (des del restaurant mòdul 10 al restaurant mòdul 11) amb una ocupació de 120 metres lineals.

➤ **Parc Saludable Platja CABANYAL:**

Este parc està situat a la pastilla de jardins del passeig marítim entre l'eixida dels carrers Columbretes i Pescadors, amb una ocupació de 120 metres lineals.

➤ **Àrea Biosaludable Platja PINEDO:**

(En la sorra; en meitat de la platja).

Consta d'una estructura única d'acer galvanitzat que porta incorporats diversos aparells per a realitzar exercicis musculars de forma moderada indicant exclusivament a persones adultes.

➤ **Parc Saludable Platja L'ARBRE DEL GOS:**

Consisteix en la instal·lació de sis aparells independents que conformen un parc saludable de persones majors. Cada aparell serveix per a realitzar diferents exercicis a l'aire lliure de forma moderada.

Informació més detallada: [Parcs d'Oci i Exercici Físic \(2015\)](#)