25 Czerwiec 2014

Po zdrowie do parku

[1]Powszechnie wiadomo, że ruch to zdrowie, dlatego w Parku Miejskim w Nowych Skalmierzycach powstała pierwsza w gminie siłownia zewnętrzna.

Składa się ona z czternastu stanowisk do ćwiczeń całego ciała - nóg, ramion, brzucha i pleców. Podzielono je na grupy służące do treningu siłowego, poprawiające koordynację i krążenie krwi. Odwiedzający park mogą korzystać z takich urządzeń jak drabinka, koła Tai Chi, biegacz, orbitrek, wioślarz, wahadło, prasa nożna, prostownik pleców czy twister. Przy każdym stanowisku znajduje się prosta instrukcja obsługi.

[2]Aktywność fizyczna i ćwiczenia to podstawa dobrego

zdrowia. To także zabawa na świeżym powietrzu, która umożliwia trening i rozwija siłę, wytrzymałość oraz poprawia koordynację osób o dowolnej sprawności fizycznej i w każdym wieku. Tego typu siłownie często stają się naturalnymi miejscami spotkań dla ludzi ćwiczących na terenach rekreacyjnych. *Z pewnością inwestycja sprawi, iż pobyt w parku stanie się jeszcze ciekawszy. Z urządzeń mogą korzystać całe rodziny, do czego serdecznie zachęcam* - dodaje burmistrz Bożena Budzik.

Jak dotąd, oprócz nasadzeń, chodników i małej architektury w parku powstał także plac zabaw, skatepark i fontanna.

Pozostałe aktualności [3]

Source URL: https://noweskalmierzyce.pl/pl/news/po-zdrowie-do-parku

Links:
[1] https://noweskalmierzyce.pl/sites/default/files/zdjecia/img_3695.jpg
[2] https://noweskalmierzyce.pl/sites/default/files/zdjecia/img_3673.jpg
[3] https://noweskalmierzyce.pl/aktualnosci