



## MINAS DO LEÃO

---

### **Inaugurada Academia ao Ar Livre**

Categoria: Minas do Leão

Data de Publicação: 8 de janeiro de 2015

Na manhã de quarta-feira (7) foi inaugurada a Academia ao Ar Livre na praça ao lado do Ginásio Municipal Eraldo Machado. A realização deste projeto foi possível com o apoio da Companhia Riograndense de Mineração (CRM). O evento de inauguração contou com a presença do Gerente de Segurança do Trabalho da CRM, Ademar Leite, representando a empresa, bem como da Prefeita Silvia Lasek e demais secretários municipais. Também estavam presentes no evento os integrantes do grupo Cuidando Com Carinho, público alvo da academia, juntamente com a coordenadora Kellen Ambos.

As academias ao ar livre vêm ganhando cada vez mais as praças, parques condomínios, clubes, residências e outros locais de circulação de pessoas, que acabam se tornando ponto de encontro para a comunidade, colaborando também para a melhoria da qualidade de vida.

A Academia ao Ar Livre estimula a prática de atividade física em todas as idades, com especial atenção às pessoas com mais de sessenta anos. O conjunto compreende atividades para fortalecer, alongar e relaxar, dar agilidade e promover a flexibilidade da maioria dos músculos do corpo humano. A grande vantagem é que os aparelhos usam o peso e a força do próprio usuário para movimentá-los, garantindo mais saúde sem exigir grande esforço. Ainda, a academia ao ar livre é atrativa, contribuindo assim para o combate do sedentarismo, ajudando na promoção da saúde da população.

A única desvantagem encontrada até então, é que muitas pessoas fazem o uso dos equipamentos sem saberem ao certo se estão fazendo o uso correto. E, sabemos que para a atividade física render, é necessário instruções de um bom profissional para que essas atividades tragam apenas benefícios ao invés de dores e problemas musculares. Para que toda a população leonense possa usufruir corretamente desta nova atração, separamos algumas dicas reveladas pelos profissionais da saúde de nosso município:

- Não pratique todos os dias. Procure intercalar os treinos com descanso. O ideal é de três a quatro dias por semana.
- Exercite-se por cerca de cinco minutos em cada aparelho. Cerca de 25 minutos de exercícios por dia já é o suficiente.
- Respeite o seu corpo e o seu condicionamento. Não extrapole para não sofrer lesões ou ter dores.
- Para fazer qualquer exercício, procure se informar sobre como funciona cada aparelho e quais os grupos musculares que ele trabalha.
- Visite seu médico antes de começar a fazer exercícios. Ele poderá dizer se você tem alguma restrição.

---

**Prefeitura Municipal de Minas do Leão**

Rua Senador Salgado Filho, nº 86, Centro, Horário de atendimento: Segunda-feira a Sexta-feira: 08:00 às 12:00 , 13:00 às 17:00.