

“

La zona de gerontogimnasia está ubicada en la entrada de la Vía Verde y consta de cuatro aparatos en los que pueden realizarse sencillos ejercicios



En total, el circuito está **formado por cuatro aparatos de fácil funcionamiento** especialmente adaptados para la realización de suaves ejercicios. **Ascensor, timón, esquí de fondo y cintura** son los nombres que reciben estos aparatos, en función del tipo de ejercicio que en cada uno se practica. Todos están pensados para propiciar el desarrollo de la fuerza muscular, tanto en miembros inferiores como superiores.

La elección de estos cuatro tipos de aparatos se debe a una recomendación de los fisioterapeutas a las personas mayores y a aquellas que han tenido una lesión, para que de esta manera, puedan recuperar la movilidad, poco a poco. Además la zona de gimnasia está ubicada en un lugar idóneo, ya que **atrae a muchos que se acercan a la Vía Verde para practicar deporte**. Por otro lado, fomenta la relación entre jóvenes y mayores, al estar situada junto a un parque infantil. Aunque los aparatos han sido diseñados específicamente para los mayores, es habitual comprobar que son muchos los ciudadanos, especialmente niños, que se acercan a probarlos. **La apertura del circuito de gimnasia es una iniciativa pionera en la capital**, con una fuerte acogida. “Es algo que no teníamos en Ciudad Real y creo que es muy beneficioso para que la gente haga ejercicio y a la vez se divierta”, asegura el **alcalde de la ciudad, Francisco Gil-Ortega**. En este sentido, el **Ayuntamiento** está estudiando la instalación de más zonas saludables en otros parques de la ciudad, ya que “hace que los mayores se diviertan y estén en contacto con la naturaleza”, según el **concejal de Medio Ambiente, Javier Morales**. ◀◀

