Cultura física al alcance del pueblo

Categoría: Minas de Matahambre
Publicado: Viernes, 07 Enero 2022 12:23
Escrito por Juan María González Cabanas
Visto: 337

El accionar de la cultura física reinició en Minas de Matahambre, dirigido de forma especial a la tercera edad, esta vez teniendo en cuenta las diferentes patologías propias de este grupo etáreo, precisó Yudelkis Rodríguez García, subdirectora en la dirección municipal del

Phoca PDF

Instituto de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

La hipertensión arterial, diabetes mellitus y la obesidad, son algunas de las enfermedades que a través de la gimnasia diaria combaten en los abuelos, localizados en barrios y consultorios del médico y la enfermera, donde entrenan de forma entusiasta.

En una primera semana de mantenimiento para después entrar al diagnóstico, garantiza el equilibrio psicomotor en hombres y mujeres que requieren de ejercicios corporales que rehabiliten sus sistemas corporales.

“Este reencuentro con los ejercicios les da la posibilidad de reinsertarse en la sociedad, perder los temores engendrados por la agresividad de la pandemia. Los grupos de abuelos no excederán de más de diez personas, atendiendo el distanciamiento social.

El uso del nasobuco, el lavado de las manos, la existencia de pasos podálicos constituyen elementos a tener en cuenta en cada una de las citas.

También en la gimnasia arribará a cada uno de los centros laborales del municipio. Es muy importante que los trabajadores ejerciten sus cuerpos. No podemos que la práctica de los ejercicios se traduce en salud.”

Yudelkis Rodríguez García, subdirectora en la dirección municipal del Instituto de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

Todo lo que pueda crearse en materia de cultura física para beneficio de la población es bien recibido por los metodólogos del INDER.
Así mismo estamos en la mayor disposición de recibir todas las quejas y sugerencias por parte de los aficionados a los diferentes deportes, en pos de mejorar las intenciones y métodos en el escenario recreativo, comentó la Subdirectora.

Phoca PDF