



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CÂMARA MUNICIPAL DE JAPERI
SECRETÁRIA ADMINISTRATIVA

INDICAÇÃO Nº 011/2015.

DATA: 29/04/2015.
AUTOR: JOSÉ LUIZ CARVALHO DA COSTA - LUIZINHO JACERUBA.

ASSUNTO: "SOLICITO AO EXCELENTÍSSIMO SENHOR PREFEITO DO MUNICÍPIO DE JAPERI, A CONSTRUÇÃO DE UMA PRAÇA COM EQUIPAMENTOS INFANTIS E PARA A 3ª IDADE."

MOVIMENTO DA INDICAÇÃO

Lida no expediente em 30 de abril de 2015

Deferida em _____

Encaminhado em 30 de abril de 2015 pelo Ofício N.º 035/2015

Respondido em _____ pelo Ofício N.º _____

Arquivada em _____

Secretária, _____ de _____ de _____



Câmara Municipal de Japeri
Estado do Rio de Janeiro
Ver. José Luiz Carvalho da Costa - PR

C. M. JAPERI PROTOCOLO		
DATA:	29	/ 04 / 2015
Nº	011	LIVº 07 FLº 03

PROJETO DE INDICAÇÃO Nº / 2015.

EMENTA:

SOLCITO AO EXCELENTÍSSIMO SENHOR PREFEITO DO MUNICÍPIO DE JAPERI A CONSTRUÇÃO DE UMA PRAÇA COM EQUIPAMENTOS INFANTIS; E PARA A 3ª IDADE.

Além de ficar parado em casa, um comum problema na terceira idade é o afastamento social, causando problemas como a depressão, que agravam ainda mais questões de saúde comuns dessa época. Realizar exercícios ao ar livre possibilita ao idoso, além de respirar o ar puro, conhecer novas pessoas. Sem contar que, ao praticar atividades físicas, é estimulada a produção da endorfina, neurotransmissor associado ao bem-estar.

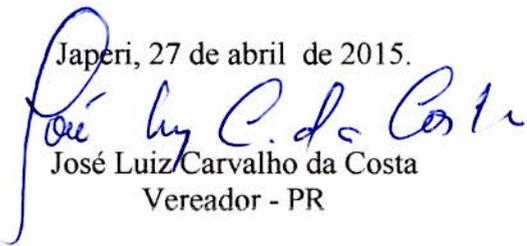
APARELHOS PARA A ACADEMIA DA 3ª IDADE:

Uma academia na praça bem equipada conta com vários tipos de aparelhos, cada um com uma função específica. Veja alguns deles:

- Simulador de caminhada: esse equipamento ajuda a aumentar a mobilidade dos membros inferiores e desenvolver a coordenação motora.
- Simulador de cavalgada: nesse, é fortalecida a musculatura das pernas, mas também dos braços. A dica é manter uma postura ereta para que não ocorram lesões na coluna
- Esqui: esse aparelho aumenta a flexibilidade das pernas, dos braços e quadris, além de melhorar a função cardiorrespiratória. Também recomenda-se atentar para a postura ereta.
- Rotação dupla diagonal: esse é um aparelho manuseado pelos braços, que ajuda a aumentar a mobilidade das articulações dos ombros e cotovelos.
- Rotação vertical: também trabalha braços, mas não é um equipamento de força, e sim que melhora a flexibilidade nas articulações.
- Pressão de pernas: é indicado para fortalecer a musculatura das coxas e quadris.
- Multiexercitador: trabalha vários músculos dos membros superiores e inferiores, alongando, fortalecendo e aumentando a flexibilidade muscular.
- Surf: é praticado com movimentos laterais, que trabalham músculos abdominais e a região lombar.
- Simulador de remo: esse aparelho fortalece principalmente a musculatura das costas e dos ombros.

Contando com a acolhida da parte de Vossa Excelência, subscrevo-me, renovando meus protestos de estima e respeito.

C. M. JAPERI EXPEDIENTE LIDO		
DATA:	30	/ 04 / 2015

Japeri, 27 de abril de 2015.

José Luiz Carvalho da Costa
Vereador - PR