



UNA TREINTENA DE PERSONAS MAYORES PARTICIPAN EN UN PROYECTO BASADO EN LA PRACTICA DEL BOSU

Vva. de la Cañada, 29 de abril.- El Ayuntamiento, a través de la Concejalía de Salud, promueve una nueva iniciativa destinada a mejorar la salud de las personas mayores. En este caso es un proyecto del Observatorio de la Salud del Mayor, en colaboración con la Universidad Alfonso X el Sabio y los médicos de Atención Primaria del municipio, que tiene como finalidad conocer las ventajas que tiene la práctica del bosu para las personas mayores. Se trata de una modalidad de ejercicios que se ha convertido en una de las técnicas de fitness que más se practica. En ella, los participantes realizan ejercicios sobre medio balón o semiesfera de plástico (plataformas inestables). En la actualidad, una treintena de personas mayores practica el bosu en el C.C. La Despernada.

“Estamos en una fase, por así decirlo, piloto. De lo que se trata es de averiguar de qué manera mejora la salud de nuestros mayores cuando se realizan ejercicios sobre estas plataformas inestables”, señaló el concejal de Salud, José Manuel Ávila.

Según los expertos, además de mejorar la condición física de quienes lo practican (tonificación del cuerpo en general y fortalecimiento de la musculatura, mayor y mejor elasticidad, agilidad y coordinación, etc.), el bosu tiene una aplicación directa en los movimientos que se realizan de forma cotidiana, con lo que ayuda a prevenir lesiones que puedan derivarse de actividades diarias.

Observatorio de la Salud del Mayor

Este proyecto se enmarca dentro de las distintas iniciativas promovidas a través del Observatorio de Salud del Mayor. Se trata de un equipo de trabajo multidisciplinar, puesto en marcha el pasado año, que tiene como objetivo la promoción y protección de la salud de las personas mayores de 60 años empadronadas en el municipio. Más información en www.ayto-villacanada.es