



Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia

“2012 – En memoria de los Héroes de Malvinas”

225/1997

*EL CONCEJO DELIBERANTE  
DE LA CIUDAD DE USHUAIA  
RESUELVE*

ARTÍCULO 1º.- SOLICITAR, al Departamento Ejecutivo Municipal que la próxima temporada 2012/2013 instale en el sector que actualmente se encuentran colocados algunos elementos para ejercicios físicos y de estiramiento del Paseo de las Rosas, intersección de la avenida Prefectura Naval Ushuaia con ARA Guaraní, juegos accesibles para el bienestar y la salud de las personas adultas mayores de nuestra ciudad.

ARTÍCULO 2º.- Los nuevos juegos diseñados son accesibles, y pueden ser utilizados como un importante recurso en programas de salud y de rehabilitación.

ARTÍCULO 3º.- De esta manera se propone integrar a las personas mayores, valorizando el espacio público y promoviendo la integración entre vecinos de diferentes edades al congregarlos en un espacio donde pueden realizar ejercicios apropiados a su edad.

ARTÍCULO 4º.- Como muestra de los juegos sugeridos se agrega el Anexo I, a la presente Resolución.

ARTÍCULO 5º.- REGISTRAR. Dar al Boletín Oficial Municipal para su publicación y ARCHIVAR.

194

RESOLUCIÓN CD.Nº /2012

DADA EN SESIÓN ORDINARIA DE FECHA 27/06/2012

ogf

C.P. Alberto Abel ARANZ  
SECRETARIO  
CONCEJO DELIBERANTE USHUAIA

Damián DE MARCO  
PRESIDENTE  
CONCEJO DELIBERANTE DE USHUAIA



Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia

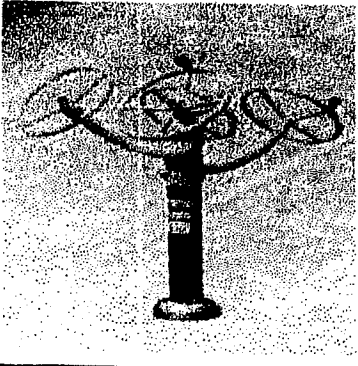

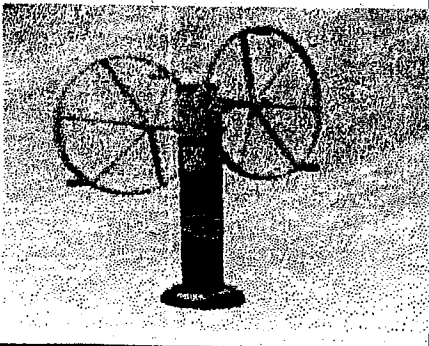

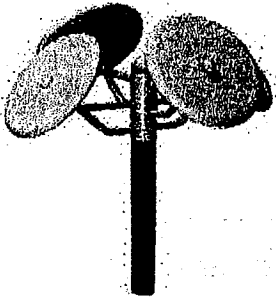
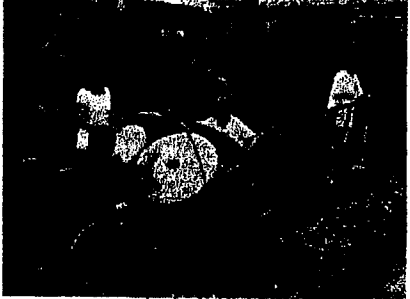
"2012- En memoria de los Héroes de Malvinas"

ANEXO I-----  
RESOLUCIÓN N° 194

<b>RESPECTO DE LA PLAZA DE LOS GRANDES ®</b>
Promueve la integración entre diferentes edades al congregarlos en un mismo entorno con un mismo objetivo.
Los juegos son accesibles jóvenes, adultos y ancianos
Valoriza la gestion institucional que instala una Plaza para grandes ®
Puede utilizarse como recurso en programas de salud y de rehabilitación
Las personas mayores encuentran pueden realizar ejercicios apropiados a su edad

***Detalle de los productos y sus beneficios para las personas***

La construccion de los elementos gimnasticos es de gran robustez, y se acompañan de carteles con ideogramas especiales, donde se dan los consejos de utilización y las áreas del cuerpo que favorecen.

<b><u>MODELO</u></b>	<b><u>BENEFICIO</u></b>	<b><u>UTILIZACION</u></b>
	<b>Juegos de Volantes</b>  Recuperación de las extremidades superiores. Desarrollo de hombros, brazos, muñecas y dedos. Sencillo ejercicio valido para enfermedades reumatoideas, circulatorias, etc	
	<b>Juegos de Volantes grandes</b>  Aumento de la musculatura en hombros, aumento de la flexibilidad de la articulación. Valido para descontracturar la espalda, ejercitar las articulaciones.	
	<b>Platos giratorios texturados</b>  Interesante recurso para motivar el ejercicio suevede las articulaciones, con reconocimiento de texturas y masaje en las	



Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia

"2012- En memoria de los Héroes de Malvinas"

ANEXO I-----  
RESOLUCIÓN Nº 194

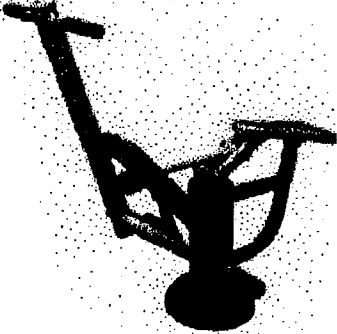

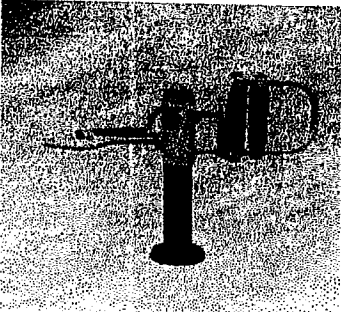

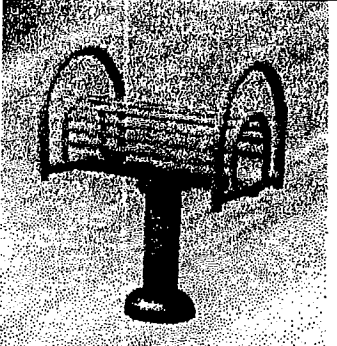

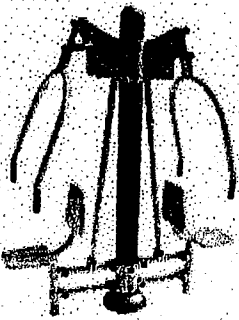
	manos.	
	<p><b>Fortalecedor de brazos</b></p> <p>Refuerzo de la actividad cardiaca y respiratoria, ayudando al desarrollo de la musculatura intercostal, cadera, abdomen y espalda. Mejora la coordinación y el equilibrio.</p>	
	<p><b>Fortalecedor de piernas y cintura</b></p> <p>Refuerzo de la actividad cardiaca y respiratoria, ayudando al desarrollo de la musculatura intercostal, cadera, abdomen y espalda, mejorando la coordinación y el equilibrio, etc.</p>	
	<p><b>Relajadores de cintura</b></p> <p>Trabajo de espalda, cadera, rodilla, tobillo y pies. Muy adecuado para mantener en forma la región lumbar, espalda y hombros. Las plataformas son giratorias .</p>	
	<p><b>Fortalecedor de piernas</b></p> <p>Mejora en los músculos extensores desarrollando la flexibilidad y agilidad articular. Este ejercicio es provechoso para fortalecer las extremidades inferiores. Puede realizarse en forma suave y gradual.</p>	



Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia

"2012- En memoria de los Héroes de Malvinas".

ANEXO I-----  
RESOLUCIÓN N° 194

	<p><b>Cabalgata Aerobica</b></p> <p>Refuerzo de la actividad cardiaca y respiratoria, ayudando al desarrollo de la musculatura intercostal, cadera, abdomen y espalda. Muy bueno para la recuperación articular en muñeca, codo y rodilla.</p>	
	<p><b>Masajeador lumbar</b></p> <p>Especialmente indicado para descontracturar las caderas, extremidades inferiores, espalda, región lumbar . Muy seguro de utilizar.</p>	
	<p><b>Descontracturador de columna</b></p> <p>Aparato de ejercicios adecuado para relajar y tonificar la musculatura lumbar y dorsal.</p>	
	<p><b>Silla ejercitadora de espaldas</b></p> <p>Interesante maquina conocida en los gimnasios de interior , especialmente adptada para el uso al aire libre . Su beneficio es amplio e interesante.</p>	