

# Parque biosaludable en Quintana del Marco

## Este parque se ha convertido en el de mayor tamaño de la comarca.

En su apuesta por la mejora de la calidad de vida de la población y las formas de vida saludables, el Ayuntamiento de Quintana del Marco, con el apoyo de POEDA, creó esta infraestructura situada junto al río Jamuz y que complementa las instalaciones deportivas aledañas.

Este parque biosaludable se compone de más de diez equipos de gimnasia que permiten mantener la forma física de manera sencilla. Su uso favorece la mejora de la movilidad, el aumento de la flexibilidad y tonifica la musculación de todo el cuerpo, además de servir para prevenir ciertas dolencias.

Los equipos son accesibles para toda la población, puesto que se encuentran al aire libre, estando especialmente pensados para las personas mayores.

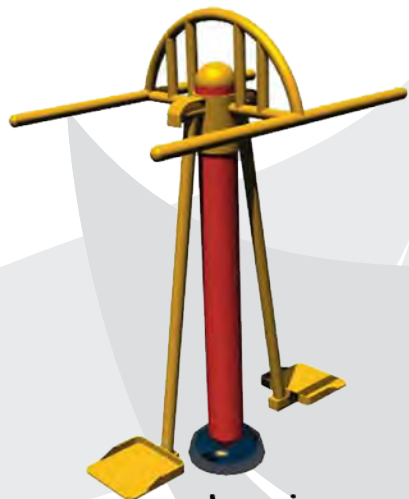
Se acompaña a cada equipo con una placa de instrucciones de manejo, que a través de textos sencillos y dibujos se explica el funcionamiento y los objetivos del mismo.

## Beneficios de los circuitos biosaludables:

- Mejora la movilidad articular.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Trabajar la coordinación.
- Mejorar las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro.
- Mejorar la función respiratoria y cardiovascular.



volante



columpio