



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ταχ. Δ/ση : 25^{ης} Μαρτίου 15

Ταχ. Κωδ. : 50200- Πτολεμαΐδα

Τηλέφωνο : 24633 50148

Πτολεμαΐδα 24-2-2022

Fax : 24633 50150

Προς: Μ.Μ.Ε.

E mail : grtyp@ptolemaida.gr

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Υπαίθρια όργανα γυμναστικής στο Πάρκο Εκτάκτων Αναγκών Πτολεμαΐδας.

Υπαίθρια όργανα γυμναστικής στο Πάρκο Εκτάκτων Αναγκών Πτολεμαΐδας τοποθέτησε ο Δήμος Εορδαίας, δίνοντας στους δημότες του τη δυνατότητα να μπορούν να συνδυάζουν την βόλτα με την άθληση.

Τα ολοκαίνουργια όργανα μυϊκής ενδυνάμωσης τοποθετήθηκαν με τις προδιαγραφές που προβλέπεται και οι πολίτες μπορούν να τα χρησιμοποιούν όλες τις ώρες της ημέρας, κάθε ημέρα της εβδομάδας.

Στο υπαίθριο γυμναστήριο που δημιουργήθηκε, οι πολίτες κάθε ηλικίας μπορούν να αθληθούν στα εξής όργανα:

- Βάδισης (stepper)
- Ελλειπτικής κίνησης ποδιών
- Έλξεων Ωμων
- Παράλληλες Μπάρες
- Πιέσεων Ωμων
- Ποδηλάτου
- Ελλειπτικής Κίνησης Ποδιών
- Πάγκου Κοιλιακών
- Εκτάσεων
- Εκτάσεων ποδιών
- Βάδισης Αέρος
- Εκτάσεων χεριών



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ**

ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ

Για τη άθληση με τη χρήση των οργάνων αυτών δεν απαιτείται η παρουσία και καθοδήγηση γυμναστή, καθώς λόγω της ανατομίας και της κατασκευής τους κινούνται ταυτόχρονα με την κίνηση του σώματος του αθλουμένου. Είναι όμως απολύτως απαραίτητο να τηρούνται οι οδηγίες που αναγράφονται πάνω στα ίδια τα μηχανήματα.

Με αυτή την κίνηση ο Δήμος Εορδαίας προτρέπει τους δημότες του να βάλουν την γυμναστική περισσότερο στην καθημερινή τους ζωή, δίνοντας τους μία ακόμη επιλογή άθλησης ιδιαίτερα χρήσιμη στην περίοδο που διανύουμε που λόγω της πανδημίας ευνοεί τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, παρέχοντας τους παράλληλα όλα τα δυνατά μέσα προς αυτή την κατεύθυνση.

Τέλος να σημειωθεί ότι ο Δήμος Εορδαίας προγραμματίζει την προμήθεια και την εγκατάσταση υπαίθριων οργάνων γυμναστικής τόσο σε άλλα σημεία της Πτολεμαΐδας όσο και στις Κοινότητες, στην προσπάθεια για καλύτερη διαχείριση και εκμετάλλευση των αθλητικών χώρων του, έτσι ώστε να δημιουργηθούν πιο λειτουργικές υποδομές προς όφελος των πολιτών του.