

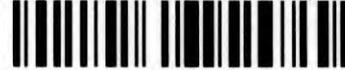


Câmara Municipal

da Estância Turística de Ibitinga - SP

- Capital Nacional

Câmara Municipal de Ibitinga



Protocolo Geral nº 2128/2018
Data: 25/06/2018 Horário: 14:36
Legislativo - IND 466/2018

INDICAÇÃO

ASSUNTO: Indica a instalação de um aparelho para fazer abdominais na academia ao ar livre do Ginásio Nicolão.

Autor: Vereador Carlos Alberto Dias Marques

Destinatário: Cristina Maria Kalil Arantes – Prefeita da Estância Turística de Ibitinga

Excelentíssimo Senhor Presidente,

Solicito após atendidas as formalidades regimentais, seja oficiado ao destinatário para conhecimento desta indicação e encaminhamento ao setor competente para as providências cabíveis, conforme segue justificativa.

JUSTIFICATIVA: As pessoas que tem praticado esportes no Ginásio Nicolão e utilizam a academia ao ar livre estão pedindo a instalação de um aparelho para fazer abdominais, pois é um dos exercícios que muitas pessoas gostam de fazer, além de ser ótimo para a saúde, pois exercitar o abdômen não é benéfico apenas para fortalecer os músculos da região e ajudar a eliminar aquela barriguinha indiscreta, os exercícios abdominais proporcionam uma série de benefícios. Estudos mostram que ao longo dos anos esses músculos perderam grande parte de sua potência devido à posição ereta. Por causa disso, tornou-se essencial o fortalecimento da região, que tem como objetivo deixar o abdômen forte. Um abdômen rijo promove não só uma melhor aparência estética, como também, somada a uma boa alimentação e a prática de exercícios aeróbicos, melhora a capacidade de digerir alimentos e, além de melhorar a digestão, um abdômen bem trabalhado também melhora o equilíbrio postural, dá uma maior sustentação das vísceras, aperfeiçoa a respiração, previne contra traumatismo e também evita a diástase, que é um fenômeno que separa as extremidades do músculo abdominal.

Sala das Sessões “Dejanir Storniolo”, 25 de junho de 2018.

CARLOS ALBERTO DIAS MARQUES
Vereador – PSB

A Sua Excelência o Senhor

ANTONIO ESMAEL ALVES DE MIRA

Presidente da Câmara Municipal da Estância Turística de Ibitinga – SP

