Câmara Municipal de Caieiras
Rua Albert Hanser n.º 80 - Centro - Caieiras - SP. - CEP: 07700-000 - Fone/fax: (11) 4442-8399 - www.camaracaieiras.sp.gov.br

À SECRETÁRIA P/ AS DEVIDAS PROVIDÊNCIAS
S.S. 05 / 04 / 2011
PRESIDENTE

Indicação nº 393/ 2011

Senhor Prefeito:

Indico a Vossa Excelência, nos termos regimentais, no sentido de que este Vereador reitera Indicação nº 1032/201, onde solicita a possibilidade de promover estudos junto ao setor competente, visando à construção de Praças para lazer dos Idosos nos fundos dos Postos de Saúde Laranjeiras, Nova Era e Vila Rosina, conforme projeto piloto apresentado pela S.M.O.P.P.

Certo de poder contar com o apoio do senhor Chefe do Executivo em mais esta solicitação agradeço antecipadamente.

. . . . Câmara Municipal de Caieiras, 04 de abril de 2011.

PAULO ROBERTO OSIO
Vereador-Presidente

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAIEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE OBRAS,PROJETOS E PLANEJAMENTOS
Avenida Waldemar Gomes Marinho, 1020 - Jd. São Francisco
Caieiras – SP – CEP: 07700-000
Telefones: 4445- 2155 / 4445- 2197
Email: obras@prefeituradecaieiras.com.br

Caieiras, 24 de Maio de 2010.

Ofício nº: 27/2010.

Do Setor de Projetos
À Câmara Municipal de Caieiras
A/C: Sr. Vereador Paulo Roberto Ózio (Paulão)

Referente à indicação nº: 1032/ 2009.
Informamos que conforme vistoria, estamos enviando para sua apreciação um modelo de projeto para construção de Praças de Lazer para Idosos que atende o solicitado.

Atenciosamente,

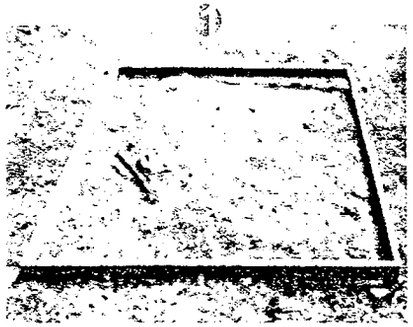
Andressa
Depto. Projetos

A marca [redacted] com mais de 20 anos de experiência no ramo esportivo,
é a única que oferece as informações ideais para que o seu projeto tenha a garantia de sucesso.

A PHYSICUS POSSUI EQUIPE ESPECIALIZADA PARA FAZER A INSTALAÇÃO COMPLETA DA SUA PRAÇA CONSULTE-NOS!

Processo de preparação para instalação

(passo a passo)



Coroa e madeira(contorno quadrado) de 2m x 2m que servirá como gabarito para fixação dos equipamentos.



Cadeirinha(base) que servirá como sustentáculo do equipamento.

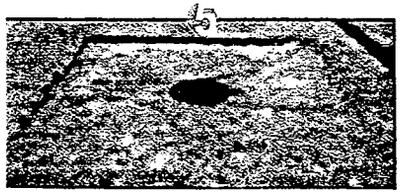


A - Buraco a ser feito no chão, com 50 cm de profundidade e 15 pol. de diâmetro.
B – Mais 35 cm de profundidade com 10 pol. de diâmetro(para chumbar a cadeirinha).

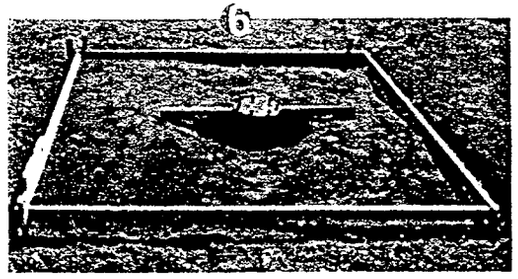


Buraco com cadeirinha preparado para receber o concreto.

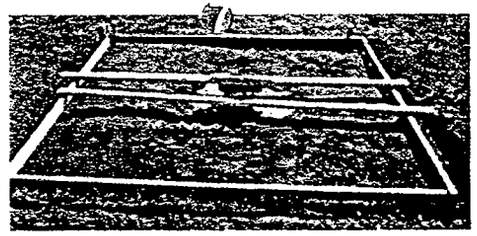
Local adequado para as instalações dos equipamentos ao Ar Livre da Physicus



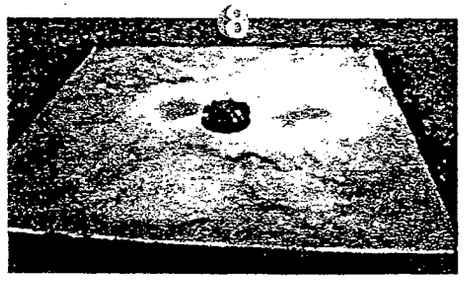
Coroa limpa em torno do buraco.



Contorno para colocação do concreto(coroa).



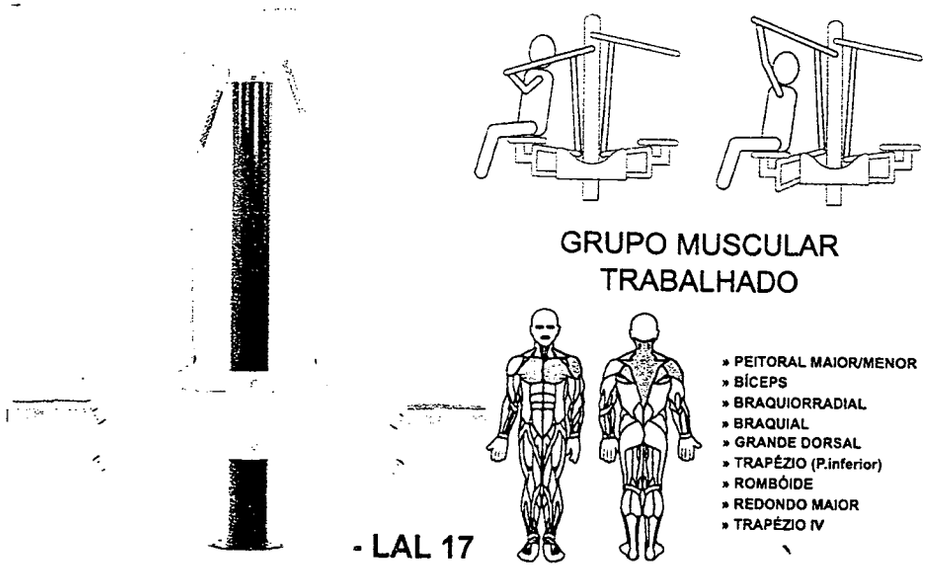
Buraco da cadeirinha concretado.



Após a concretagem, pronto para receber o piso.

PARA A CONCRETAGEM SERÁ NECESSÁRIO APROXIMADAMENTE 7MT CÚBICOS DE CONCRETO PARA A FIXAÇÃO DAS BASES NA LINHA TRADICIONAL

ENTRE EM CONTATO CONOSCO PARA INSTALAÇÃO DA LINHA STANDART



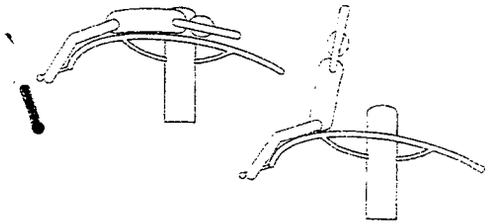
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

» PEITORAL MAIOR/MENOR
» BÍCEPS
» BRAQUIORRADIAL
» BRAQUIAL
» GRANDE DORSAL
» TRAPÉZIO (P.inferior)
» ROMBÓIDE
» REDONDO MAIOR
» TRAPÉZIO IV

- LAL 17
Puxador Duplo

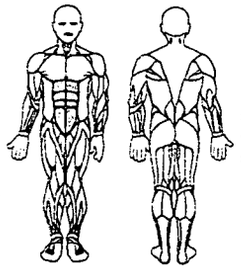
Equipamento duplo, permitindo que duas pessoas de estaturas diferentes trabalhem a força dos músculos das costas e dos braços.



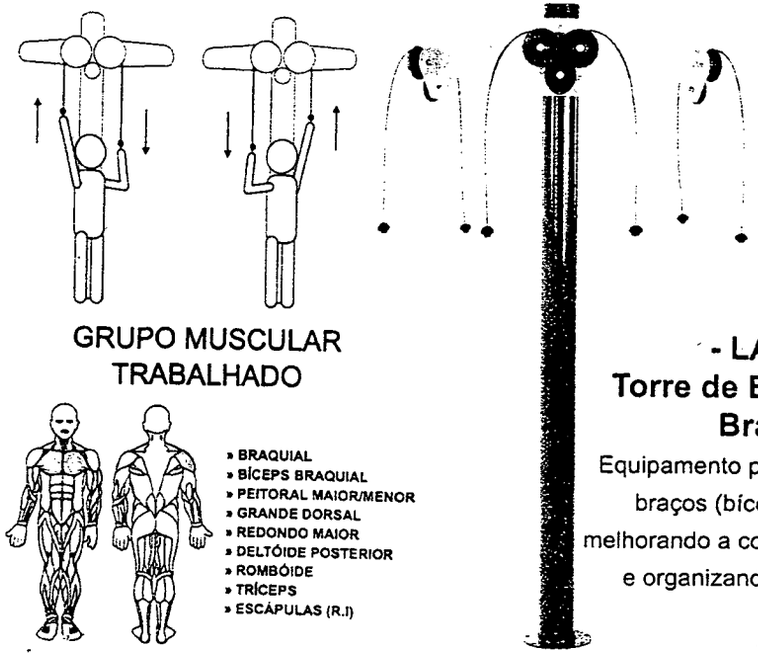


- LAL 18
Abdominal Duplo

Equipamento para abdominais. Permite trabalhar duas pessoas ao mesmo tempo, e possui apoio para os pés.



» RETO ABDOMEN
» OBLÍQUOS
» TRANSVERSOS ABDOMEN



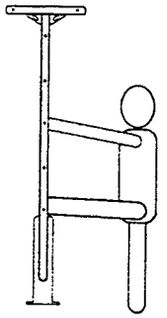
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

» BRAQUIAL
» BÍCEPS BRAQUIAL
» PEITORAL MAIOR/MENOR
» GRANDE DORSAL
» REDONDO MAIOR
» DELTÓIDE POSTERIOR
» ROMBÓIDE
» TRÍCEPS
» ESCÁPULAS (R.I)

- LAL 19
Torre de Elevação de Braços

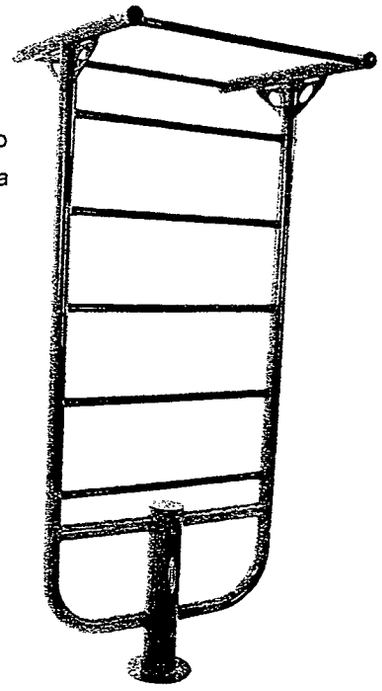
Equipamento para exercícios de braços (bíceps e tríceps), melhorando a coordenação motora e organizando as escápula.

Consulte-nos sobre outros produtos

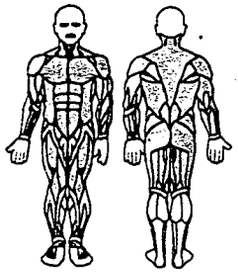


- LAL 20
Espaldar

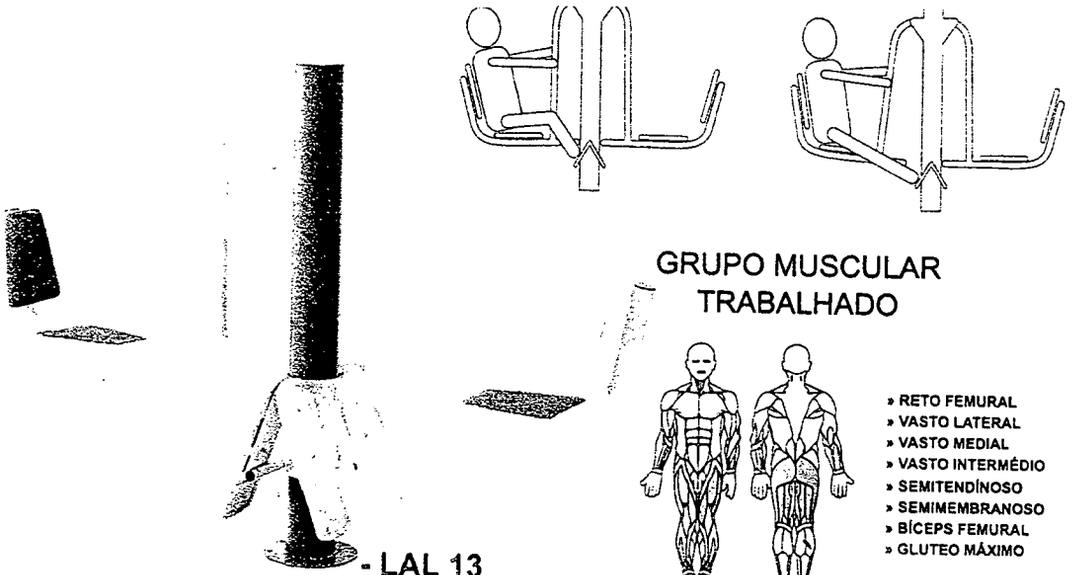
Equipamento para todo tipo de alongamento, serve para prevenir contra lesões musculares e tendinosas.



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



» ANTERIORES DO CORPO
» POSTERIORES DO CORPO

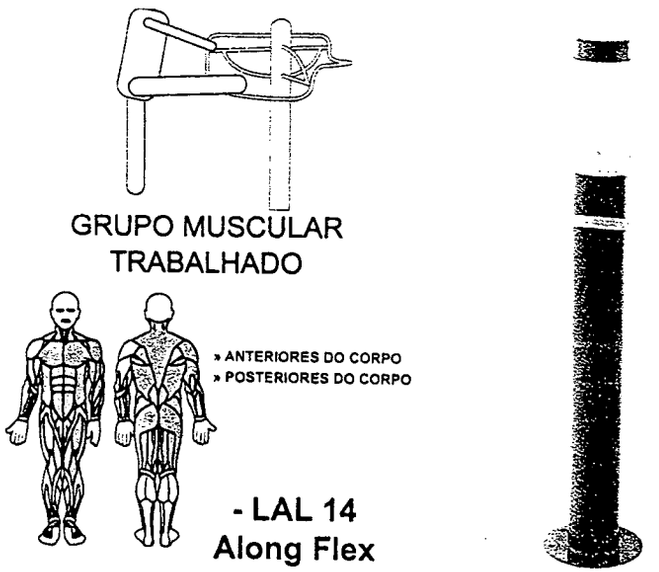


GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

» RETO FEMURAL
» VASTO LATERAL
» VASTO MEDIAL
» VASTO INTERMÉDIO
» SEMITENDÍNOSO
» SEMIMEMBRANOSO
» BÍCEPS FEMURAL
» GLUTEO MÁXIMO

- LAL 13
Leg Press Duplo

Equipamento para trabalhar pernas (membros inferiores). Possui 2 bancos projetados ergonomicamente para atender variadas estaturas.

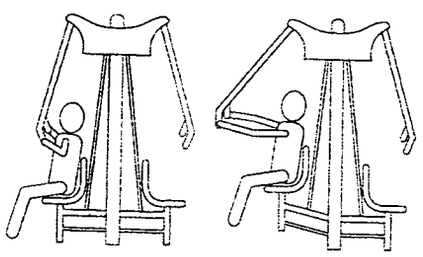


GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

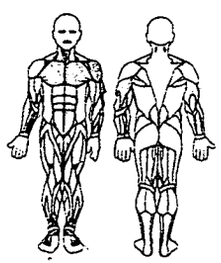
» ANTERIORES DO CORPO
» POSTERIORES DO CORPO

- LAL 14
Along Flex

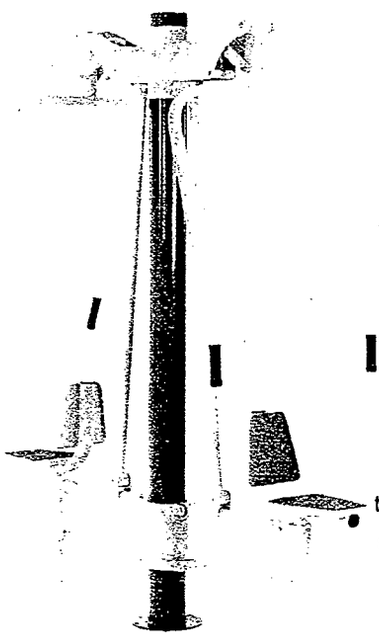
Equipamento para alongamento. Permite diversos tipos de exercícios para alongamento.



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



» PEITORAL MENOR (P.E)
» DELTÓIDE POSTERIOR
» TRÍCEPS BRAQUIAL

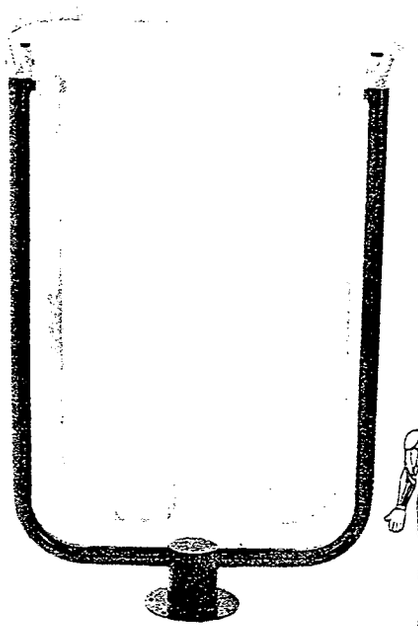


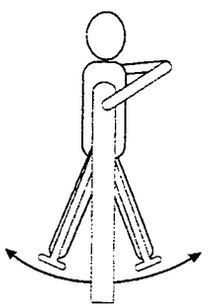
- LAL 15
Peitoral Duplo

Equipamento duplo para trabalhar força dos membros superiores: peitoral, braços, dorsal e ombros.

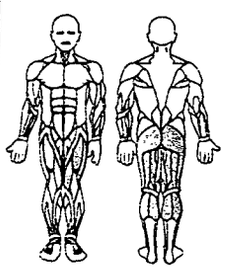
- LAL 16
Simulador de Caminhada

Simulador de caminhada sem impacto. Resistência aeróbia, auxilia no equilíbrio e na coordenação motora dos membros inferiores.

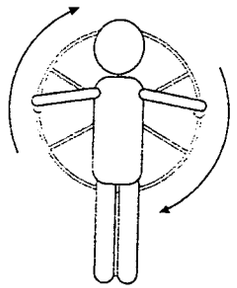




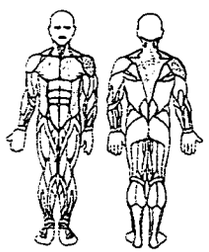
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



» RETO FEMURAL
» VASTO LATERAL
» VASTO MEDIAL
» VASTO INTERMÉDIO



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



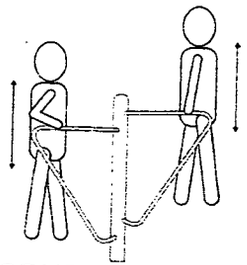
» SERRÁTIL ANT/POST
» PEITORAL MAIOR
» DELTÓIDES
» TRAPÉZIO
» GRANDE DORSAL
» ROMBÓIDES

- LAL 09
Roda Dupla

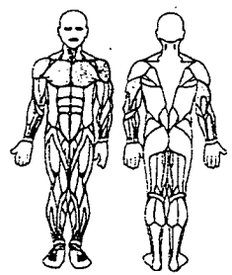
Trabalha todas as articulações dos ombros e cotovelos, proporcionando aumento da coordenação motora da parte superior.

- LAL 10
Paralela Dupla

Equipamento para exercícios dos músculos do braço (Deltóide anterior, Trapézio, Peitoral e Tríceps). Este equipamento permite várias formas de trabalho dependendo de sua criatividade.

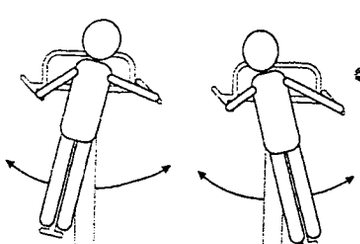


GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

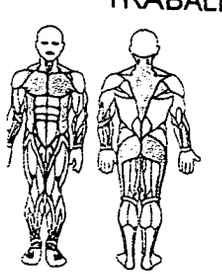


» PEITORAL MAIOR (P.C)
» DELTÓIDE ANTERIOR
» TRÍCEPS BRAQUIAL

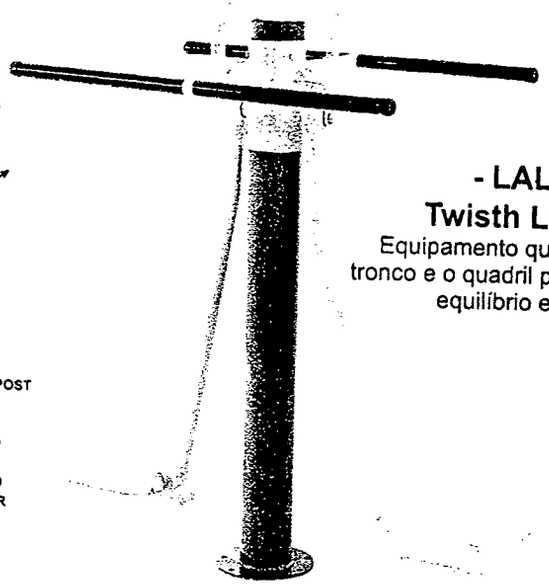




GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



» SERRÁTIL ANT/POST
» GLÚTEO MÉDIO
» PECTÍNEO
» ADUTOR LONGO
» ADUTOR BREVE
» ADUTOR MAGNO
» PEITORAL MAIOR
» TRAPÉZIO III
» ROMBÓIDES

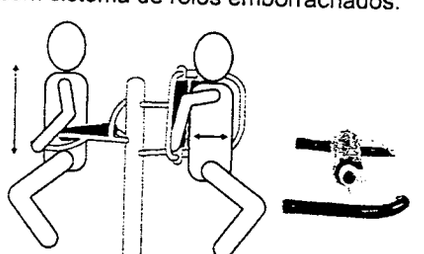


- LAL 11
Twisth Lateral

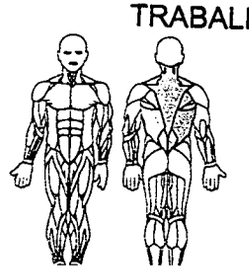
Equipamento que trabalha o tronco e o quadril proporcionando equilíbrio e força.

- LAL 12
Massageador Duplo

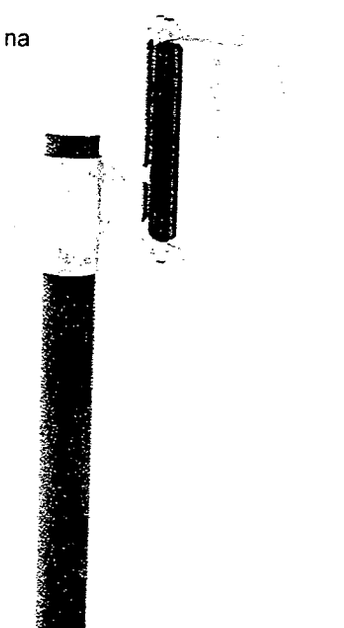
Equipamento para automassagem tanto na vertical quanto na horizontal, com sistema de rolos emborrachados.

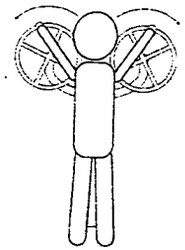


GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

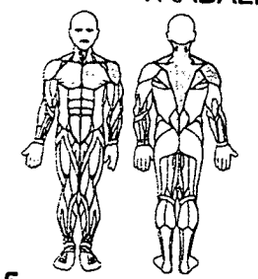


» ROTADORES
» TRAPÉZIO
» ROMBÓIDES
» ILIOCOSTAL TORÁXICO
» ILIOCOSTAL LOMBAR
» MULTÍFIDO
» LONGO DO TÓRAX





GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



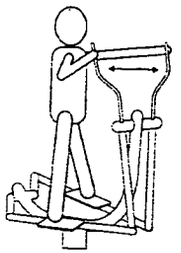
» PEITORAL MAIOR
» DELTÓIDES
» TRAPÉZIO
» REDONDO MAIO
» ROMBÓIDE
» GRANDE DORSAL
» INFRA ESPINHAL



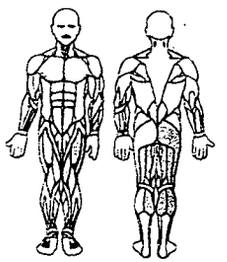
- LAL 05
Roda de Ombro

Proporciona amplitude dos movimentos dos ombros e braços, melhorando a coordenação motora.





GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

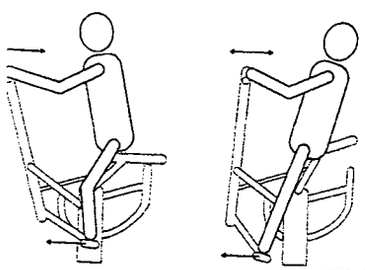


» RETO FEMURAL
» VASTO LATERAL
» VASTO MEDIAL
» VASTO INTERMÉDIO
» SEMITENDÍNOSO
» SEMIMEMBRANOSO
» BÍCEPS FEMURAL
» GLUTEO MÁXIMO
» GASTROCNEMIO

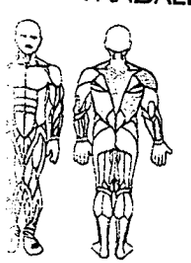


- LAL 06
Elíptico Mecânico

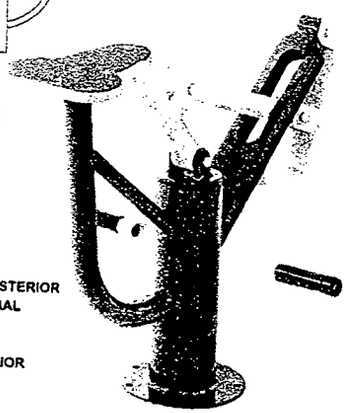
Equipamento simulador de esqui. Trabalho aeróbico, melhoria da coordenação motora e resistência das pernas.



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

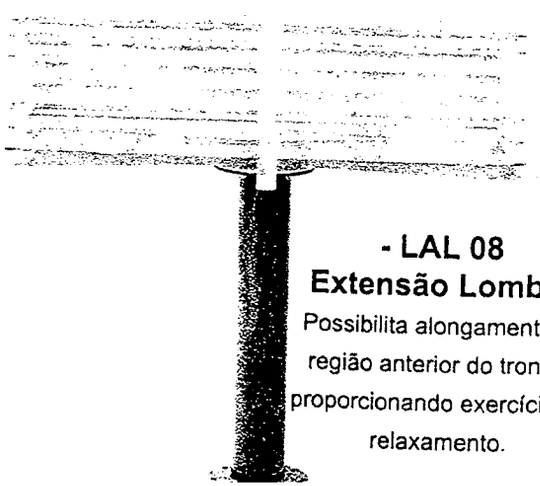


» BÍCEPS
» BRAQUIAL
» DELTÓIDE POSTERIOR
» INFRA ESPINHAL
» TRAPÉZIO III
» ROMBÓIDE
» REDONDO MAIOR



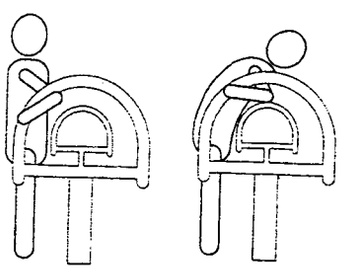
- LAL 07
Remador

Simulador de remo. Trabalha os músculos superiores e posteriores das costas: como peitoral, dorsal, braços e também os músculos inferiores quadríceps e gêmeos, fortalecendo e definindo a musculatura, além de ampliar os movimentos.

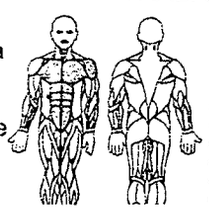


- LAL 08
Extensão Lombar

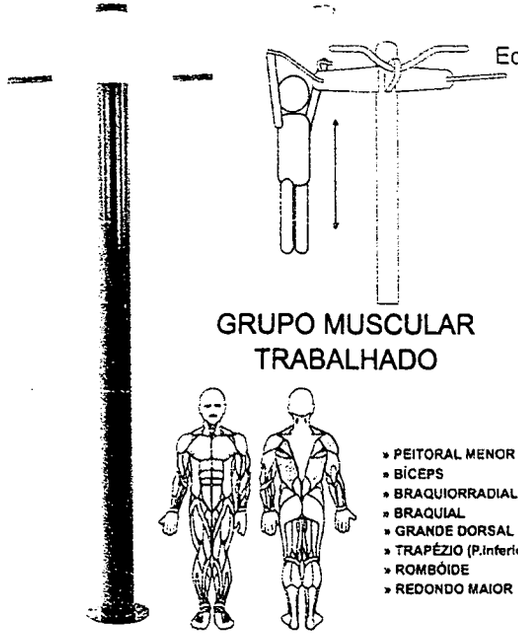
Possibilita alongamento da região anterior do tronco, proporcionando exercício de relaxamento.



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



» PEITORAL MAIOR/MENOR
» DELTÓIDE ANTERIOR/MÉDIO
» RETO DO ABDOMINAL
» ERETORES da espinha
» INTERESPINHAIS
» MUTÍFIDO
» OBLÍQUO INTERNO
» OBLÍQUO EXTERNO
» SERRÁTIL ANT/POST



Barra Fixa

Equipamento para elevação do tronco. Melhora a força e a resistência das mãos, antebraços, braços, ombros e costas.

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

- PEITORAL MENOR
- BÍCEPS
- BRAQUIORRADIAL
- BRAQUIAL
- GRANDE DORSAL
- TRAPÉZIO (P.Inferior)
- ROMBÓIDE
- REDONDO MAIOR

Os equipamentos ao Ar Livre da Physicus ultiliza o próprio peso corporal para criar a resistência necessária para a execução do exercício, isto gera um benefício ao usuário, pois a intensidade do exercício fica adequada às condições de cada um, independente da idade e do peso!

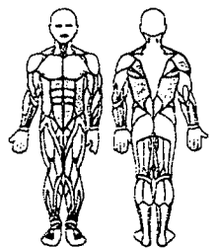
Equipamentos ao Ar Livre da Physicus, não existe esforço excessivo nem danos ao corpo.

Torre de Escalada

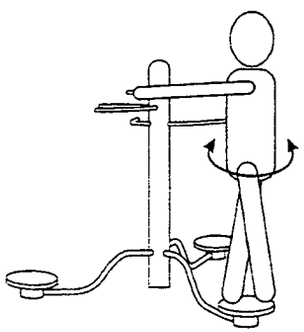
Equipamento simulador de escalada. Trabalha todos os músculos superiores (peitoral, dorsal e braços) dando força e coordenação.



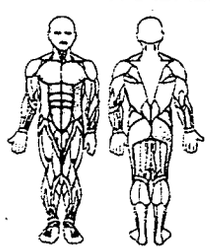
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



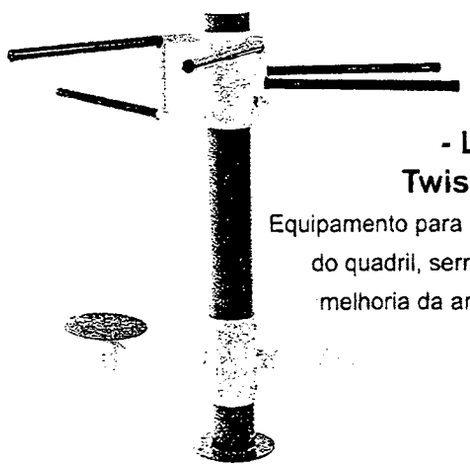
- FLEXORES DO PUNHO
- PEITORAL MENOR
- BÍCEPS
- BRAQUIORRADIAL
- BRAQUIAL
- GRANDE DORSAL
- TRAPÉZIO (P.Inferior)
- ROMBÓIDE
- REDONDO MAIOR
- RETO ABDOMINAL
- OBLÍQUOS
- TRANSVERSO
- SERRÁTIL ANT./POST.



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- ROTADORES EXTERNOS
- GLÚTEO MÁXIMO
- GLÚTEO MÍNIMO
- ILÍACO
- PSOAS
- SERRÁTIL ANT./POST.
- RETO ABDOMINAL
- OBLÍQUOS
- TRANSVERSO
- SARTÓRIO



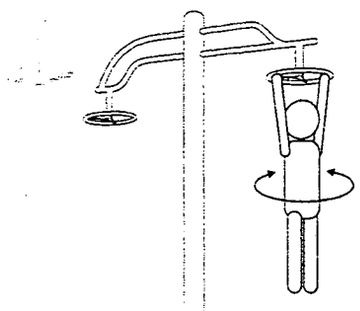
- LAL 03
Twisth Triplo

Equipamento para exercícios dos músculos do quadril, serrátil, etc. Possibilita a melhoria da articulação do tronco.

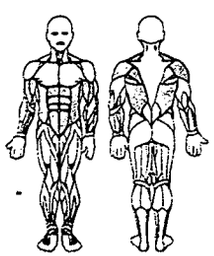


- LAL 04
Barra Alta Giratória

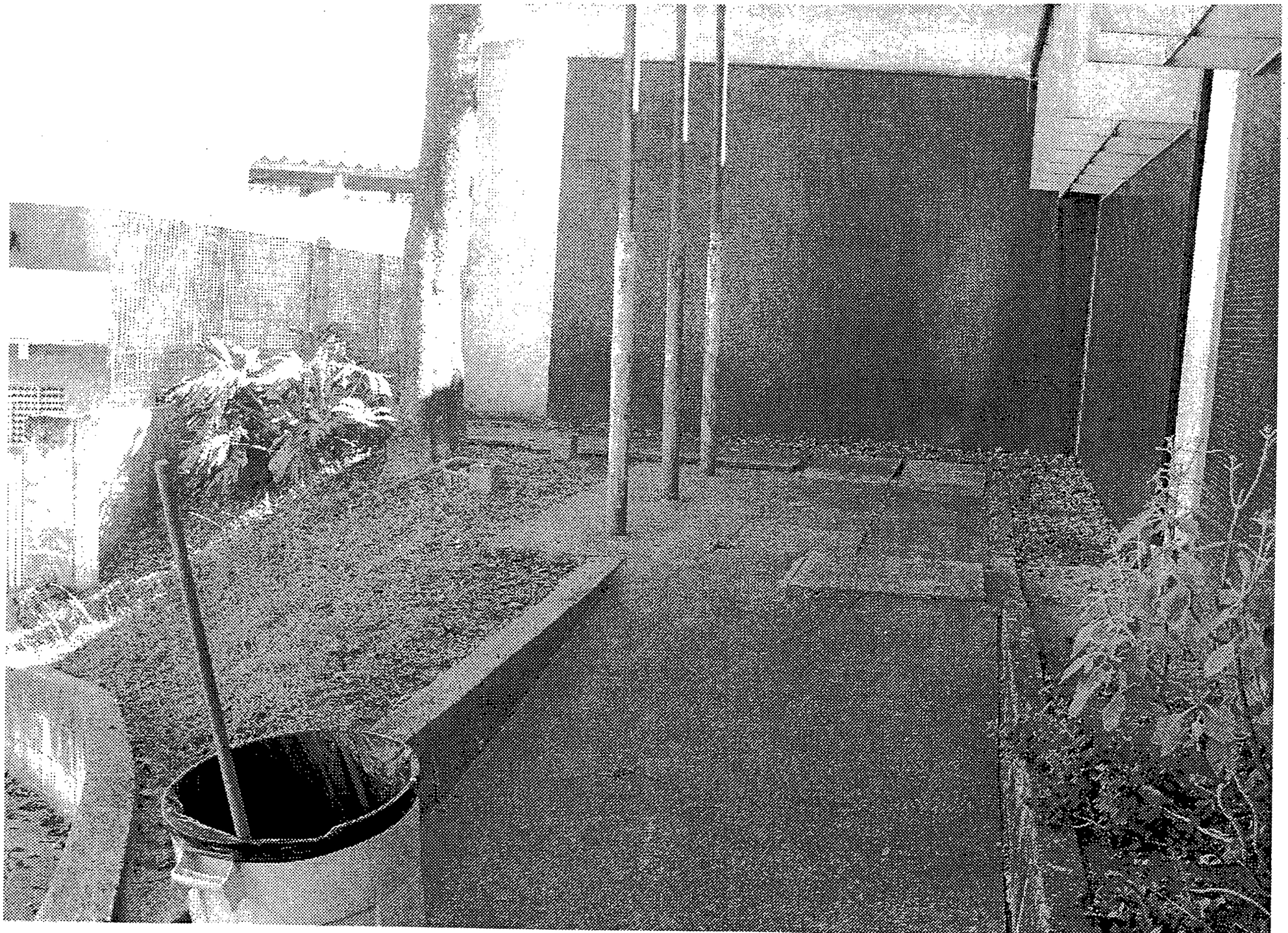
Equipamento para impulsão do tronco. Trabalha força e coordenação.



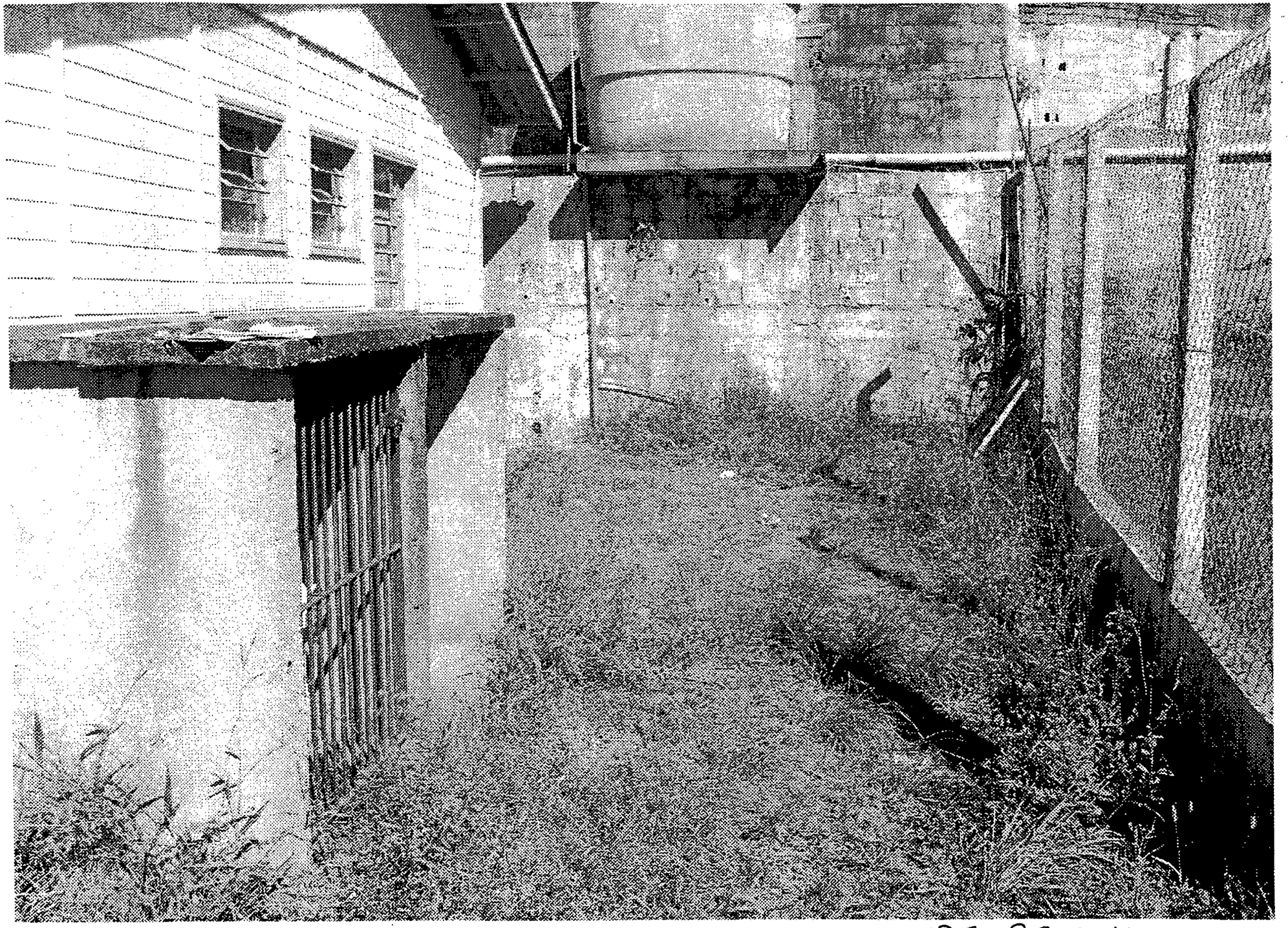
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



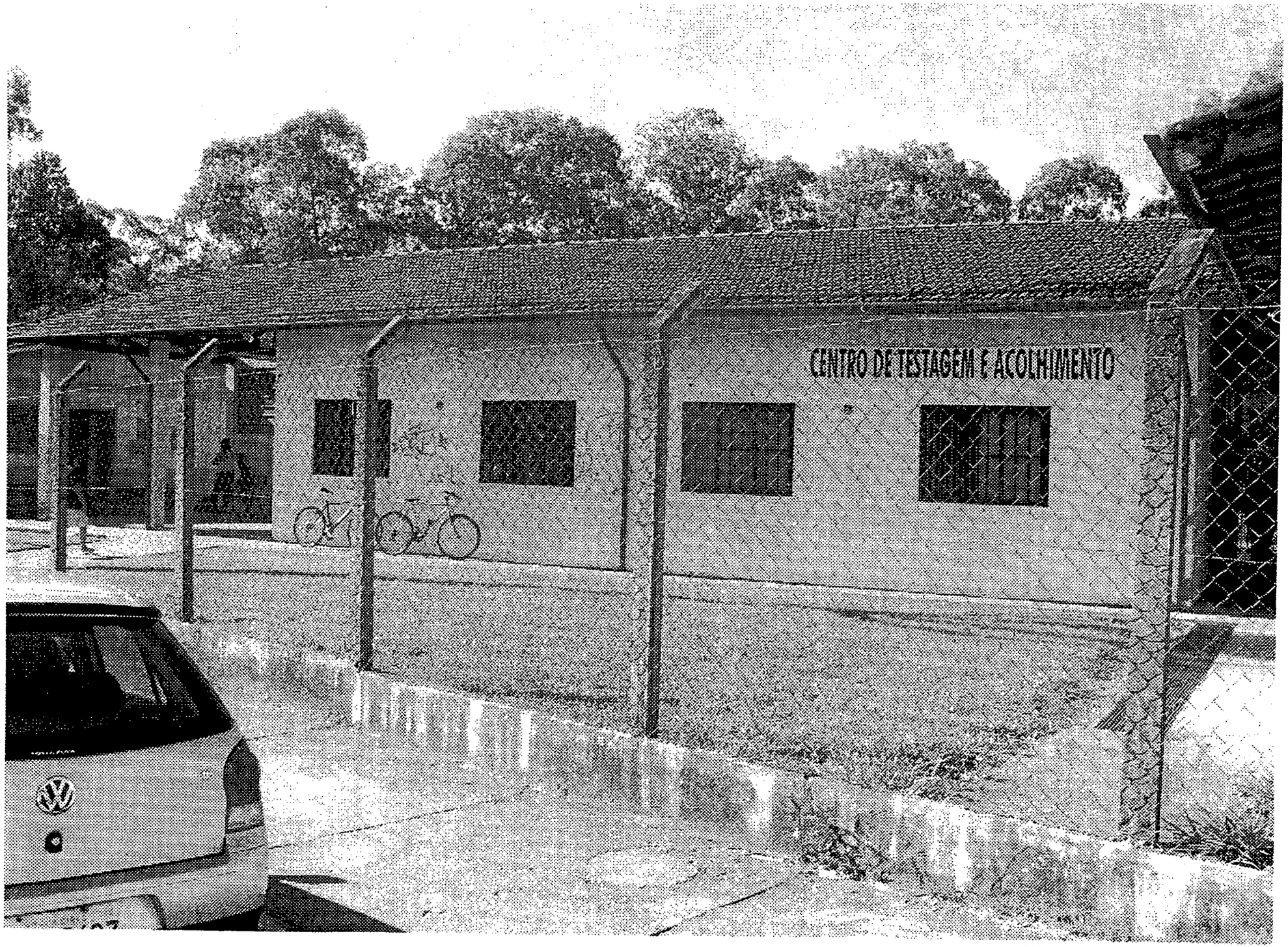
- FLEXORES DO PUNHO
- PEITORAL MENOR
- BÍCEPS
- BRAQUIORRADIAL
- BRAQUIAL
- GRANDE DORSAL
- TRAPÉZIO (P.inferior)
- ROMBÓIDE
- REDONDO MAIOR
- RETO ABDOMINAL
- OBLÍQUOS
- TRANSVERSO
- SERRÁTIL ANT./POST.



UBS - LARANJEIRAS

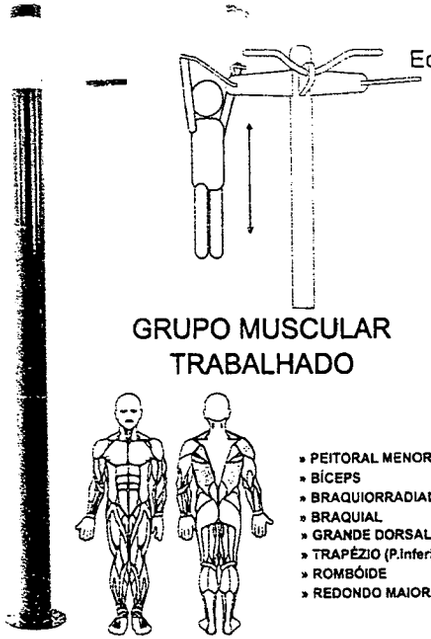


UBS - ROSINA



UBS - NOVA ERA

Barra Fixa



Equipamento para elevação do tronco. Melhora a força e a resistência das mãos, antebraços, braços, ombros e costas.

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

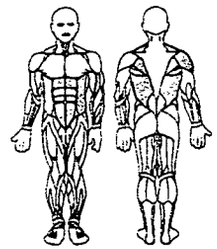
- PEITORAL MENOR
- BÍCEPS
- BRAQUIORRADIAL
- BRAQUIAL
- GRANDE DORSAL
- TRAPÉZIO (P.Inferior)
- ROMBÓIDE
- REDONDO MAIOR

Torre de Escalada

Equipamento simulador de escalada. Trabalha todos os músculos superiores (peitoral, dorsal e braços) dando força e coordenação.



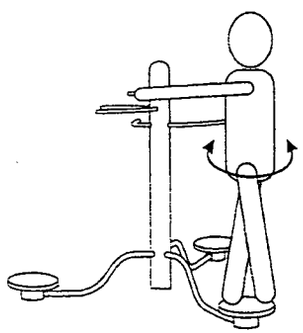
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



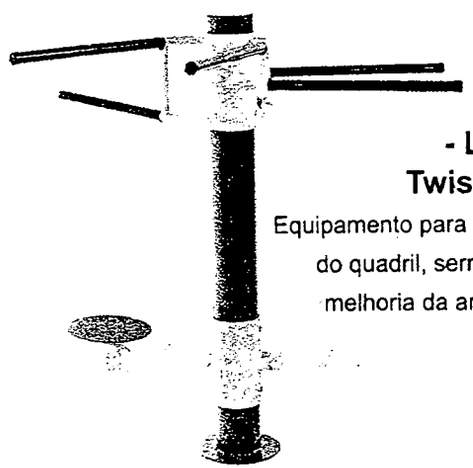
- FLEXORES DO PUNHO
- PEITORAL MENOR
- BÍCEPS
- BRAQUIORRADIAL
- BRAQUIAL
- GRANDE DORSAL
- TRAPÉZIO (P.Inferior)
- ROMBÓIDE
- REDONDO MAIOR
- RETO ABDOMINAL
- OBLÍQUOS
- TRANSVERSO
- SERRÁTIL ANT./POST.

Os equipamentos ao Ar Livre da Physicus ultiliza o próprio peso corporal para criar a resistência necessária para a execução do exercício, isto gera um benefício ao usuário, pois a intensidade do exercício fica adequada às condições de cada um, independente da idade e do peso!

Equipamentos ao Ar Livre da Physicus, não existe esforço excessivo nem danos ao corpo.

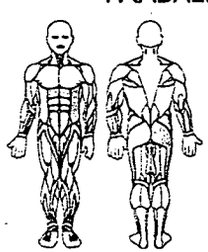


- LAL 03
Twisth Triplo



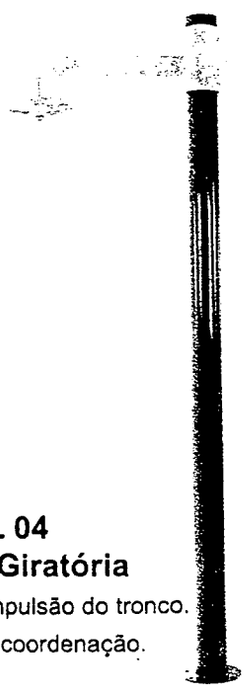
Equipamento para exercícios dos músculos do quadril, serrátil, etc. Possibilita a melhoria da articulação do tronco.

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



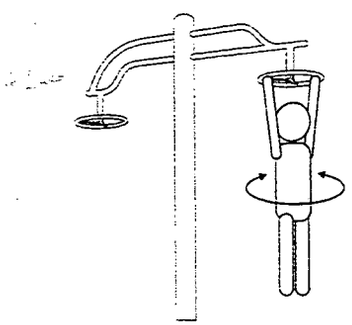
- ROTADORES EXTERNOS
- GLÚTEO MÁXIMO
- GLÚTEO MÍNIMO
- ILÍACO
- PSOAS
- SERRÁTIL ANT./POST.
- RETO ABDOMINAL
- OBLÍQUOS
- TRANSVERSO
- SARTÓRIO



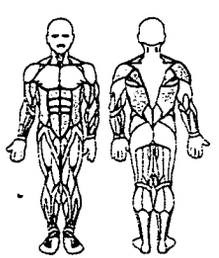


- LAL 04
Barra Alta Giratória

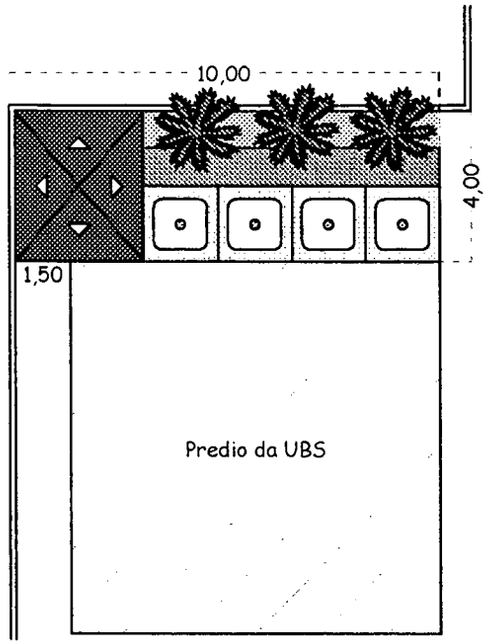
Equipamento para impulsão do tronco. Trabalha força e coordenação.



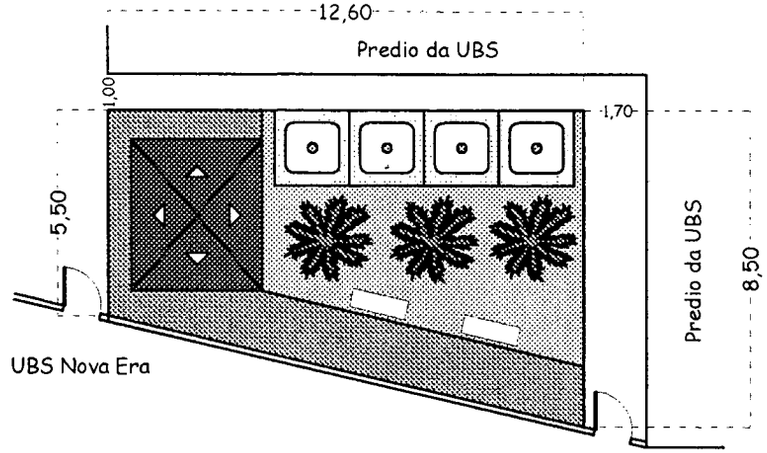
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- FLEXORES DO PUNHO
- PEITORAL MENOR
- BÍCEPS
- BRAQUIORRADIAL
- BRAQUIAL
- GRANDE DORSAL
- TRAPÉZIO (P.inferior)
- ROMBÓIDE
- REDONDO MAIOR
- RETO ABDOMINAL
- OBLÍQUOS
- TRANSVERSO
- SERRÁTIL ANT./POST.

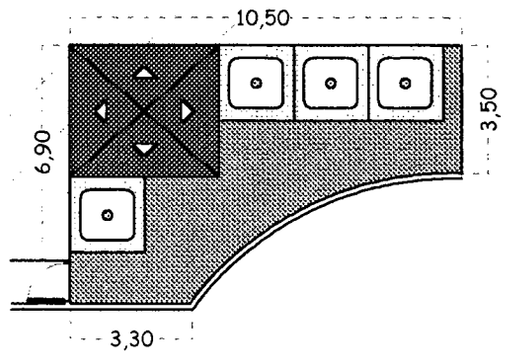


UBS Rosina



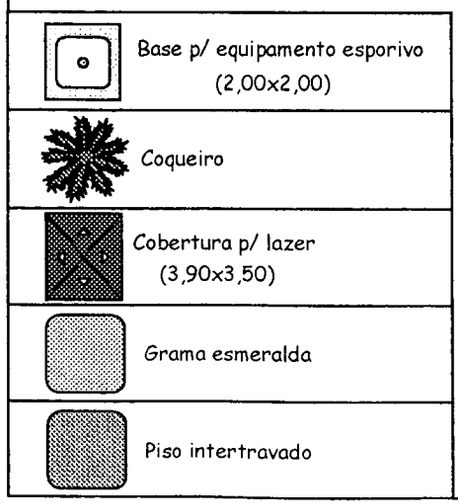
UBS Nova Era

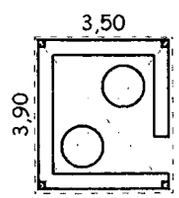
Predio da UBS



UBS Laranjeiras

Legenda





Cobertura P/ Lazer

Proposta para construção de praça para lazer dos idosos nas UBS

Esc. 1:200 Data 20/04/2010 Desenho: Armando Vanuci Volpato