



CÂMARA MUNICIPAL DE ARAÇARIGUAMA **Estado de São Paulo**



INDICAÇÃO Nº 124/2025

Solicito à Prefeitura Municipal, que inclua na reforma do Parque Da Mina a instalação de Barras Fixas para atletas que possam utilizar durante seus treinos.

INDICO, nos termos regimentais, que se encaminhe ofício à Prefeitura Municipal junto à Secretaria competente, para que inclua na reforma do Parque da Mina a instalação de Barras Fixas para que atletas possam utilizar durante seus treinos, ou até mesmo para atletas que praticam calistenia.

Considerando que, a barra fixa é um equipamento de academia ao ar livre que ajuda a fortalecer os músculos superiores e o abdômen, é um exercício comum que pode ser praticado em praças e parques.

Benefícios da barra fixa:

- Fortalece os músculos das costas, braços e ombros;
- Desenvolve força funcional, resistência muscular e coordenação;
- Contribui para uma postura correta e equilibrada;
- Diminui dores nas costas;
- Melhora a força de aderência;
- Amplia a consciência corporal;
- Ajuda a melhorar a execução de outros exercícios.

Sala de Sessões, 24 de fevereiro de 2025.

HELTON DA VAN
VEREADOR