

Vista Gaúcha segue rodízio para plantio de Milho

A Secretária da Agropecuária e Meio Ambiente, juntamente com ADCA – Associação Desenvolvimento Comunitária e Agrícola do município de Vista Gaúcha/RS segue com os plantios de milho nas comunidades conforme roteiro decidido com o conselho agropecuario e o conselho da ADCA, no dia 12/08/2019 tendo previsto término de plantio para dia 06/09/2019. No sistema troca troca de milho do FEAPER, governo do estado foram adquiridas 255 sacas e devemos plantar até o final do roteiro para 130 propriedades.

Foi feito a licitação de adubo e ureia, totalizando 1279 sacas,



Programa atende cerca de 250 produtores do município

beneficiando 250 produtores e estes insumos foram entregues nas propriedades na primeira semana de agosto. Cada família tem o direito de adquirir seis sacas no total, com desconto de 30% do valor no pagamento, o contrato foi feito para o dia 31/05/2020. Da mesma forma e com o subsídio serve para a semente de milho e cada produtor pode pegar até 4 sacas no cpf.

Prefeitura de Redentora adquire novo veículo para a saúde

O prefeito de Redentora Nilson Paulo Costa, entregou na última segunda-feira, as chaves de um micro-ônibus à secretária Municipal de Saúde, Carla Miranda. O veículo foi adquirido através de uma emenda parlamentar do deputado federal Márcio Biolchi, no valor de R\$ 250 mil reais conseguida pelos vereadores Malberek Dullius e Denilson da Silva (Belô) mais contrapartida do Município de R\$ 40 mil.

O micro-ônibus tem capacidade para 27 passageiros e acessibilidade, com sistema de embarque e desembarque para pessoas com mobilidade reduzida.



Veículo ficará a disposição da Secretaria Municipal de Saúde

Atualize seu GPS

GPS Fornari 2017

Versão para celular

EVITE MUITAS DESVIOS

Mapas 2018 3d
Última versão lançada

Aviso de Radares
Alerta sobre os radares de velocidade, radares e dos pontos de câmeras para evitar multas e pontos de câmeras

POIS (Pontos de Interesse)
Informações de lugares, sites e pontos turísticos, pontos de interesse, pontos de ônibus e pontos de comércio

(55) 9 84330825
(55) 3581-3119

Praça Tenente Bina, Centro - Tenente Poira - RS - no Cartório Advogado Fornari

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS

Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 35/2019. Objeto: Contratação de serviços técnicos para ministrar oficina de artesanato. Julgamento: 12/09/2019 às 08:30hs. Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: Fone (55) 3552-1022, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. V. Gaúcha, 30/08/2019.

Celso José dal Cero
Prefeito Municipal

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS - robinson.giraldi@bol.com.br



Flexibilidade Corporal

Alongamento e flexibilidade significam a mesma coisa? Ainda existe muita polêmica em relação a este assunto.

O que quero deixar claro aqui é que alongamento e flexibilidade são coisas diferentes. A flexibilidade é a maior amplitude de movimento que as articulações do nosso organismo conseguem realizar. O alongamento é uma das ferramentas que usamos para conseguir manter ou aumentar a nossa flexibilidade.

É inquestionável que um atleta que tem uma flexibilidade adequada tem uma melhor biomecânica e, por consequência, menor risco e incidência de lesões.

O atleta que tem boa flexibilidade tem uma passada mais larga e uma pisada mais correta não contrai músculos sem necessidade exagerada. Desta forma, ele terá menores chances de desenvolver problemas e desvios posturais.

Para gozar de todos os benefícios de uma boa flexibilidade é imprescindível a realização de exercícios de alongamento. Mas, ainda existe muita controvérsia em relação ao momento em que estes exercícios devem ser realizados em um treino de corrida por exemplo.

Estudos mostram que se o alongamento for realizado antes do treino, ocorre um relaxamento demasiado na musculatura do atleta, ocasionando perda de eficiência da contração e do gesto esportivo. Explicando o fato é que o alongamento realizado com exercícios estáticos por mais do que 30 segundos são capazes de gerar este relaxamento. Entretanto, os exercícios que têm a duração inferior a este tempo agem mais como um "aquecimento" do músculo a ser utilizado.

Também existem estudos que mostram que se o alongamento for realizado depois do treino, com a musculatura já fatigada e super aquecida, proporciona uma chance maior de lesões. Pois o alongamento realizado no pós treino tem que ser suave, com o objetivo de relaxar a musculatura cansada. Deve ser feito no limite da dor, e segurar por até 30 segundos. Mais do que este tempo, existe o risco mencionado acima.

Se os atletas tiverem uma orientação adequada em relação ao alongamento, acredito que seu desempenho e saúde não serão prejudicados. Acredito ainda que todos os praticantes de exercícios físicos devem realizar um treino para manter ou aumentar sua flexibilidade, em horários diferentes de seu treino principal.

Desta forma, o atleta poderá se concentrar em alongar um músculo específico e segurar o exercício por maior tempo, fazendo um movimento de amplitude maior do que de costume, visando conseguir todos os benefícios do alongamento.

A Provincia te leva para a Serra Gaúcha!

Participe!

Sorteio na próxima segunda-feira pela 100.7