



Los torreños, en forma con el "Programa Activa"

Promovida por el Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas y la Consejería de Sanidad y Consumo, esta iniciativa ya ha prestado servicio a casi un centenar de usuarios

El "Programa Activa" continúa su marcha en Las Torres de Cotillas, municipio en el que ya se han beneficiado cerca de un centenar de personas de esta iniciativa promovida por el Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas y la Consejería de Sanidad y Consumo (a través de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia). "Buscamos promover el ejercicio físico *creando hábitos físico-deportivos saludables y motivando a los ciudadanos para que los integren en su rutina diaria*", señala el concejal local de Deportes, Ginés Pérez Iniesta, que apunta que el pasado domingo 26 de mayo los participantes del "Programa Activa" realizaron diferentes actividades -como bike, pilates o aquagym- en el Centro Deportivo Las Torres.

"Esta iniciativa pretende mejorar la condición física y promover el ejercicio físico como 'medicamento' para combatir el sedentarismo y las diversas patologías cardiovasculares y metabólicas (obesidad, diabetes...), así como otras de índole psicológico (depresión, ansiedad...) o estructural (osteoporosis)", explica Pérez Iniesta.



Supervisión especializada

Enmarcado en el Plan de Salud Regional 2010-2015, este programa se compone de ejercicios físicos de fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio, que buscan una mejora coherente y equilibrada del estado de forma física. Este programa de ejercicio físico tiene una duración de 10 semanas, con una frecuencia de tres sesiones por semana, de una hora de duración cada una, hasta completar 30 sesiones, siendo todas ellas supervisadas continuamente por el monitor especialista en ejercicio físico para la salud Jorge Sánchez Lorente.

"Con la práctica de ejercicio físico nos encontramos mejor que antes", señalan los usuarios del programa, ejemplo de la mejora en la condición física, en el estado anímico y en el bienestar personal que causa esta propuesta.

