



## Nuevo circuito saludable al aire libre en Las Torres de Cotillas

*Fue inaugurado ayer lunes 5 de diciembre, está situado en el Polideportivo Municipal y cuenta con una serie de aparatos de gimnasia de uso gratuito*



El Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas inauguró en la mañana de ayer lunes 5 de diciembre el nuevo circuito saludable que ha construido en las instalaciones del Polideportivo Municipal, en un acto que estuvo presidido por el primer teniente de alcalde torreño, Pedro Cabrera, y el concejal de Deportes, Ginés Pérez Iniesta. Y para comprobar la utilidad de estas instalaciones las participantes de los cursos municipales de gimnasia de mantenimiento hicieron uso de este circuito, que cuenta con una serie de aparatos diseñados para mejorar la condición física y para trabajar la flexibilidad, la movilidad, el equilibrio, la fuerza o la resistencia.

*"Hemos instalado una zona de flexibilidad y estiramientos, aparatos para trabajar los dorsales y el giro y el juego de cintura, para hacer bicicleta elíptica, remo, press banca sentado o esquí de fondo, un andador de marcha rápida...", explica Pérez Iniesta. "Además, se han colocado de manera estratégica para trabajar alternadamente todo el cuerpo por igual, realizando ejercicios de piernas, brazos y tronco, y se ha ubicado junto a la pista de atletismo para complementar estos ejercicios con la marcha", apunta el edil.*



## Equipamiento saludable

Este circuito constituye un nuevo equipamiento saludable y de ocio para todos los amantes del deporte, y permite unos ejercicios que se caracterizan por ser de una intensidad liviana, ya que se trabaja con el peso del propio cuerpo, sin implicar altas cargas que pueden ser perjudiciales para el organismo. *"Con estos nuevos aparatos tratamos de que todos los ciudadanos puedan practicar ejercicio físico de una manera sana, al aire libre y sin coste alguno. Por lo tanto, ya no hay excusa para engancharse a una práctica físico-deportiva saludable"*, señala el edil torreño.



Estos aparatos, elaborados con material antivandálico resistente a las inclemencias de estar al aire libre, han sido facilitados por la Consejería de Sanidad Pública torreña y su colocación ha sido posible gracias al "Taller de Empleo de Servicio a la Comunidad". Cabe señalar que esta iniciativa se enmarca en el "Programa de Prevención de la Obesidad", desarrollado por las Concejalías de Sanidad y Deportes torreñas, y entre cuyos objetivos se encuentra el de fomentar la alimentación saludable y el ejercicio físico.

