



Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria



PARQUES ACTIVOS

Las Palmas de Gran Canaria

Parques Activos es un programa impulsado desde el Instituto Municipal de Deportes de Las Palmas de Gran Canaria con el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de Canarias (COLEFC), cuyo objetivo es el **asesoramiento técnico** a través de un educador físico en aquellos parques urbanos de la ciudad de **Las Palmas de Gran Canaria** en los que hayan **espacios deportivos** destinados a personas adultas. El programa cubrirá una franja horaria determinada y se ofertará esta **actividad de manera gratuita** a las personas usuarias de estos espacios deportivos, con el objetivo de que realicen una actividad supervisada y segura.

Síguenos en las redes sociales [deportes.laspalmasgc.es](https://www.facebook.com/deportes.laspalmasgc.es)

LPA Entrénate



UN BUEN ENTRENADOR DE BOLSILLO



DESCÁRGALA EN: <https://goo.gl/EB2miH> <https://goo.gl/Cc090S>



Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria





PARQUES
ACTIVOS
Las Palmas de Gran Canaria



**APP ¡Ciudad
Be Moving!**

El proyecto

El ejercicio físico es adecuado y necesario en cualquier etapa de la vida, pero no a cualquier precio, ni de cualquier forma. Nos percatamos muchas veces del inadecuado uso de los espacios deportivos en dichos parques, por parte de usuarios que pretender dotar a su organismo de unos minutos de ejercicio físico durante la semana, sin darse cuenta que en muchas ocasiones ese ejercicio realizado de forma inadecuada puede conducirle a sufrir diferentes problemas.

Esta iniciativa se convierte en un complemento ideal de la aplicación App LPA Entrénate, ya que a quienes están acostumbrados a usar aplicaciones móviles, será una manera de informarle acerca de ella, en caso de que no la conozcan. También de motivarles a usarla si ya eran conocedores de la misma, sin olvidar que en muchas ocasiones se da preferencia a un trato más personal que digital.

Sin embargo, hay personas, sobre todo entre los mayores, que no están familiarizados con este tipo de herramientas, ni tampoco tienen entre sus objetivos aprender a usarlas, por tanto el mayor porcentaje del público objetivo de nuestro programa, lo formarían este grupo.

Se considera que contar en esos espacios deportivos con un asesoramiento físico profesional beneficiaría a los usuarios, al poder disponer del apoyo de los expertos.

En ningún caso se trata de sustituir la figura de un entrenador personal.

Con Parques Activos se intenta explicar a los

ciudadanos como usar de manera completa los materiales que están a su disposición como los bancos suecos, bancos de abdominales, espalderas, y otros. Y es que muchas veces, las personas que acuden a este tipo de espacios, desconocen las pautas adecuadas para realizar un entrenamiento que les resulte beneficioso y seguro, por mínimo que sea. Nos referimos, por ejemplo a acciones sencillas como:

Ir a caminar:

_ ¿Cuánto tiempo? ¿A qué ritmo? ¿Con qué indumentaria? ¿Cuándo debo aumentar el ritmo o el tiempo? ¿Como hacer cambios de intensidad? ¿Estoy preparado para comenzar a trotar?

Realizar abdominales en el banco

_ ¿Ejecuto bien el ejercicio? ¿Por qué me duelen las cervicales? ¿Es mejor hacer 50 rápidas o 10 más controladas?

Cuando estiro ...

_ ¿Debo hacerlo antes, después del ejercicio o ambos? ¿Cuánto tiempo?



Objetivos

Específicos

_ Que el usuario de estos parques deportivos sienta que está haciendo las cosas bien y que la actividad física que está desarrollando tiene un sentido y un objetivo.

_ Que se evite el abandono de la práctica deportiva por no conseguir resultados o sentir molestias por una inadecuada ejecución del ejercicio.

_ Que la persona se sienta motivada y asesorada por profesionales cualificados durante el desarrollo de su actividad física.

Generales

_ Crear conciencia sobre la importancia de llevar una vida activa, sana y que se extienda a lo largo de sus vidas.

_ Crear cultura para fomentar la actividad física.

_ Tratar de reducir los índices de obesidad y sedentarismo en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria.

Localización y horarios

Inicialmente, en estos espacios se ofertará el servicio de Parques Activos:

Parque Juan Pablo II

Distrito Ciudad Alta
- Lunes y martes: De 09.00 a 11.00 y de 17.00 a 18.00
- Sábado: De 09.00 a 11.00

Parque Romano

Distrito Centro
- Lunes, martes, miércoles y jueves: De 08.00 a 11.00
Sábados: De 09.00 a 11.00

Parque de La Mayordomía

Distrito Tamaraceite-San Lorenzo-Tenoya
- Miércoles y viernes: De 09.00 a 12.00

Parque de La Cícer

Distrito Isleta-Puerto-Guanarteme
- Lunes o martes y jueves: De 09.00 a 11.00 y de 17.00 a 18.00
- Sábados: De 09.00 a 11.00

Parque de San Cristóbal (La Vega de San José)

Distrito Vegueta-Cono Sur-Tafira
- Miércoles y jueves: De 09.00 a 11.00 y de 17.00 a 18.00

