



El Cabildo pone en marcha una *app* de entrenamiento para las áreas al aire libre del programa *Tenerife en forma*

Las infraestructuras se encuentran ubicadas en Santa Cruz de Tenerife, Candelaria, Güímar, Arona, Adeje, Icod de los Vinos, La Orotava y Tacoronte

Tenerife – 06/03/2017. El Cabildo de Tenerife ha puesto en marcha una aplicación móvil (*app*) de entrenamiento para las ocho áreas al aire libre del programa *Tenerife en forma*. La *app* ha sido desarrollada por la empresa canaria Inventia Plus y permite realizar diferentes entrenamientos adecuados a las capacidades y necesidades de los usuarios a través de los códigos QR instalados en los paneles informativos de las áreas. La iniciativa se integra dentro de la estrategia Tenerife 2030 que desarrolla el Cabildo para conseguir una isla más preparada, sostenible, cohesionada, equitativa, competitiva y conectada a través del impulso de la educación, la cultura, el deporte, el emprendimiento, la innovación y la tecnología.

El programa *Tenerife en forma* ha supuesto una inversión que ronda los 64.000 euros, que han sido aportados íntegramente por la Corporación insular. Los municipios en los que están situados los parques de entrenamiento al aire libre son Santa Cruz de Tenerife, Candelaria, Güímar, Arona, Adeje, Icod de los Vinos, La Orotava y Tacoronte. Estos municipios son los de mayor población, dentro de sus respectivas comarcas.

La consejera de Deportes, Cristo Pérez, visitó recientemente el área ubicada en Candelaria, donde estuvo acompañada por la alcaldesa, María Concepción Brito, para comprobar el funcionamiento de la *app*. Pérez indica que “queremos potenciar la práctica deportiva entre la ciudadanía de la Isla y esta aplicación informática viene a complementar la labor realizada con la instalación de las áreas de entrenamiento. La aplicación ha sido diseñada por un equipo multidisciplinar en el que se incluyen licenciados en ciencias de la actividad física y del deporte, con lo cual se ofrece una respuesta adecuada a las diferentes necesidades y características de las personas que utilizan los aparatos”.

Los paneles informativos situados en las áreas tienen unos códigos QR que enlazan con la aplicación *Tenerife + Activa*. Ésta se descarga en el dispositivo móvil a utilizar y al darse de alta, el usuario introduce parámetros como edad, sexo, peso y altura, entre otros. Asimismo, selecciona el área en el que se encuentra y el entrenamiento que quiere realizar (principiante, intermedio o avanzado), así como el tipo de entrenamiento en función del objetivo que quiera lograr (mantenimiento, tonificación o pérdida de peso).

En base a esos datos, se genera un entrenamiento que va siendo seguido por la *app*, marcando las series y repeticiones para cada aparato, así como los tiempos. Todos los entrenamientos desarrollados quedan guardados en la aplicación para poder hacer un seguimiento de los mismos.

Las áreas de entrenamiento al aire libre tienen una superficie de unos 50 metros cuadrados y contienen al menos, barras dominadas, espaldera y barras paralelas con



ÁREA DE TENERIFE 2030: INNOVACIÓN, EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES

DEPORTES

suelo acondicionado. Las barras paralelas facilitan el entrenamiento de tríceps, pectorales y coordinación, mientras que la espaldera permite el uso de las bandas elástica y realizar estiramientos musculares que mejoran la flexibilidad. Cada parque incorpora un cartel a doble cara con información de las funciones e instrucciones de uso, así como de las normas de funcionamiento y teléfonos de interés.