



Área de Deporte

ARTE Y EJERCICIO FUNCIONAL SE DAN LA MANO EN LAGUNILLAS

El Área de Deporte y creadores urbanos organizan un taller de grafiti para decorar la instalación deportiva “cubofit” de uso gratuito

La iniciativa está enmarcada en un proyecto de inclusión social y fomento de la actividad física y la salud

10/11/2021.- La concejala de Deporte del Ayuntamiento de Málaga, Noelia Losada, ha visitado esta mañana el taller de arte urbano que se desarrolla dentro del proyecto “Deporte al cubo en Lagunillas”.

La iniciativa, que pretende la inclusión social y el fomento del deporte y la salud, se ha desarrollado en dos partes: una intervención artística con el fin de decorar con motivos deportivo-educativos un lateral del “cubofit” (contenedor portátil que ofrece aparatos de ejercicio funcional de uso gratuito); y un taller de aerosolgrafía (graffiti) para jóvenes del barrio de Lagunillas con la colaboración de artistas urbanos de la Asociación AMARAS (<https://asociacion-amaras.blogspot.com/>).

Los objetivos de esta actividad son:

- Generar interés hacia la cultura, el deporte y la salud.
- Estimular, transmitir y sensibilizar a través del arte.
- Promover la importancia de la práctica del deporte para el bienestar social de los ciudadanos.
- Involucrar a la comunidad vecinal y lograr que el “cubofit” sea un referente deportivo y cultural para el barrio y, de esa manera, conseguir también que sea valorado.

El taller ha impartido técnicas básicas del grafiti y ha supuesto la colaboración en parte del diseño del mural y ha servido para la promoción tanto del programa deportivo como del barrio con sus peculiaridades y necesidades. De este modo, la iniciativa quiere destacar el patrimonio cultural de Lagunillas como “barrio de los grafitis”.

El Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga inauguró el “cubofit” a mediados del mes pasado para que lo usen 60 personas cada día y hacer ejercicio funcional de forma gratuita.

La iniciativa municipal recibió el nombre de “Deporte al cubo en Lagunillas”, ya que, los elementos gimnásticos que se emplean se almacenan en un





contenedor portátil (cubo) tras su uso. La actividad se desarrolla al aire libre en la plaza de la Paula (Distrito Centro), de lunes a sábado, en horarios de mañana o tarde, que van alternándose, según el día de la semana. Hoy han participado grupos de alumnos del Instituto Cánovas del Castillo, realizando entrenamiento funcional.

Se trata de un proyecto dirigido a todas las edades (desde los 6 años), pues los grupos se forman, según las capacidades y estado de forma de los participantes.

El cubo, que es autosuficiente energéticamente, se ha instalado para los próximos tres meses en la Plaza de la Paula y no necesita obra alguna. Cuenta con un suelo deportivo absorbe impactos con montaje en puzzle (100 m²) para la realización de los entrenamientos.

Para poder reservar su clase, los interesados pueden acudir a la siguiente dirección electrónica:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqrB1ImdjZOIN_xV3oH7cizX7RXYhL-wDRgYS4FN6VpQiMqQ/viewform?pli=1

El programa deportivo está estructurado en las siguientes categorías y grupos:

- Salud para mayores de 65 años: actividad de bajo impacto, orientada a mayores y a personas con necesidades especiales.
- Salud: actividad con grado de intensidad más alto que el anterior para adultos.
- Hitt: es el programa más intenso, con trabajo de fuerza y de la condición física en general, a través de entrenamiento funcional de alto impacto. Dirigida a jóvenes y adultos que quieran llevar su condición física a un nuevo nivel.
- Niños: programas lúdico deportivos para menores de 6 a 8 años y de 9 a 12, perfecto para la iniciación a la actividad física de forma divertida y saludable.
- Libre: entrenamiento al ritmo de cada uno con el consejo y supervisión de un profesional, que propone las rutinas de entrenamiento necesarias, según la valoración funcional previa.
- Mujer: entrenamiento específico y adaptado a las necesidades de la mujer.
- Relax: ejercicios y métodos orientados a eliminar las tensiones y el estrés.

La actividad está cofinanciada por Ayuntamiento de Málaga y Unión Europea y se enmarca dentro de los proyectos Edusi y del Fondo Europeo de Desarrollo Regional.

La polivalencia del cubo permite ofrecer un abanico de actividades complementarias como:

- competición fitness por equipos para grupos.
- exhibición de los grupos (niños, familia, mayores, adultos).
- visitas de centros escolares en horario lectivo.
- visitas de grupos del programa de mayores de actividad física.
- charlas divulgativas sobre beneficios de la actividad física.





-talleres de relajación.

Más información sobre el proyecto “Deporte al cubo en Lagunillas” en <https://deporte.malaga.eu/programas/deporte-al-cubo/>

