

La UMH crea Oasis Saludables para hacer ejercicio en sus cuatro campus

► Miles de tapones recogidos en una campaña han servido para construir parte del mobiliario

M. ALARCÓN

■ Con motivo del Día Internacional del Deporte Universitario, la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) ha presentado los Oasis Saludables y Sostenibles que ha instalado en sus campus de Altea, Elche, Sant Joan d'Alacant y Orihuela-Desamparados. Estas zonas para la

realización de ejercicio físico se ilustran gráficamente y se han dispuesto en un panel informativo junto con las recomendaciones.

Los ejercicios se realizan gracias al propio peso corporal (calistenia), con una estructura de cuatro elementos: barra alta (dominadas con agarre prono y supino, dominadas excéntricas o elevación de piernas y pies); barra monkey (escalada de pared, flexión invertida, sentadillas, etc.); barras paralelas (remo alto o supino, extensión y fondos de tríceps, etc.); y barra baja (fondos de pecho declinados e inclinados, fon-

dos de tríceps, puentes de glúteo, etc.). Además, gracias a la colaboración de la Oficina de Campus Saludables y Deportes y del Servicio de Innovación y Planificación Tecnológica, el panel informativo dispone de Códigos QR que derivan a la demostración de esos ejercicios y hacen hincapié en los elementos técnicos más importantes, además de una serie de ejercicios adicionales o el calentamiento. Estos Oasis reciben también la denominación de Sostenibles por el mobiliario urbano que incluyen. Por un lado, las papeleras y bancos complementarios son el



Elementos reciclados se han utilizado para los Oasis.

INFORMACIÓN

resultado del Reto Tapones que la UMH realizó en el último trimestre de 2021. Tras recoger las aportaciones realizadas en los 10 contenedores instalados en los 4 campus de la

Universidad, se ha conseguido que el 70% de los 12 bancos y 8 papeleras instaladas hayan sido realizadas con la aportación exclusiva de la comunidad universitaria.