



DEPORTE ADAPTADO

UNA PÁGINA SEMANAL DEDICADA A LA DIVERSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



CÉSAR GUIADO
✉ deportes@ideal.es
@CesarGuisado

BANCO DE PRÉSTAMO DE MATERIAL DEPORTIVO | ASOCIACIÓN GRANADA INTEGRA

Otra forma de conocer los senderos de forma autónoma y a golpe de pedal

Granada Integra adquiere tres nuevas hand-bikes que pone a disposición de usuarios con movilidad reducida que quieran practicar senderismo



Francisco Ramírez, presidente de Granada Integra, acompañado por Nacho Essahir y Sergio Beiro :: IDEAL

La Asociación Deportiva Granada Integra nació con la vocación de ampliar la oferta del deporte adaptado a cualquier persona, independientemente de la movilidad de cada uno. Acercar la práctica del deporte a personas con discapacidad física que quieran jugar al baloncesto en silla de ruedas, al tenis, al pádel o bien hacer senderismo en plena montaña y para ello no tengan que hacerse con una herramienta distinta cada vez.

La idea es que los asociados a Granada Integra dispongan de un banco de préstamo de material donde encuentren sillas deportivas. Y abrir su disposición a usuarios de toda España, fomentando así el turismo deportivo de ámbito inclusivo. Poco a poco, este grupo heterogéneo de deportistas han pasado del asesoramiento a personas con discapacidad, a la implicación activa en eventos de gran calado como por ejemplo la organización de la Carrera Churriana Integra, que debiera haberse celebrado el pasado sábado pero que por lluvia, se ha aplazado al próximo 14 de abril. También han sido los encargados de poner en marcha el

equipo Granada Integra que ha recuperado el baloncesto en silla de ruedas en la provincia tres desaparecidos el Arrayán.

Ahora, remozan este banco de préstamo con la adquisición de tres nuevas hand-bikes. Se trata de una silla de dos ruedas traseras y una delantera a modo de triciclo en la que el usuario se coloca erguido con la espalda apoyada a noventa grados y coloca las manos sobre un manillar con pedales y frenos. Las ruedas están preparadas para cualquier terreno y que el ciclista se acomode en ángulo recto facilita una respiración más profunda para afrontar el esfuerzo. También una mejor actividad cardíaca, circulatoria y pulmonar. Los músculos también trabajan, tanto la zona del core como los dorsales y hombros, entrenando el tren superior de forma correcta.

Además, estas nuevas hand-bikes son híbridas, lo que ayuda al esfuerzo en dos aspectos. Primero lo reduce a la hora de afrontar pendientes muy pronunciadas. Cuando conduces una silla de este tipo, el pedaleo envía al eje delantero un movimiento de impulsos que no es constante y puede hacer patinar la rueda. Por eso la ayuda eléctrica viene a compensar este movimiento y hacer más liviano el afrontar cualquier subida. Además, y este es el segundo beneficio, reduce las contracturas musculares que puede ocasionar el cambio de ritmo brusco en el corredor.

Granada Integra ha conseguido estas tres hand-bikes gracias al apoyo de la Fundación Once, que ha financiado las tres cuartas partes de las mismas y de lo recaudado en la edición del año pasado de la Carre-

ra Churriana Integra. Y dicen sus organizadores, que con lo que se consiga en esta edición, el banco de préstamo podría ampliarse con unas free-wheels o incluso unas piraguas adaptadas a personas con movilidad reducida.

En el Río Dilar

Francisco Ramírez es presidente de la Asociación. Cuenta que «ya las hemos podido probar en una ruta por el Río Dilar de unos diez kilómetros y nos han ido muy bien. Su próxima salida seguro que será en la carrera de Churriana porque ya hay usuarios de la asociación que las han pedido. La verdad es que con ellas se abre el abanico de actividades a realizar porque cuando quisimos cubrir una ruta en Cumbres Verdes, vimos que había buenas pistas para recorrerlas en silla, aunque

el desnivel lo hacía imposible. Estas hand-bikes híbridas tienen una autonomía de motor para unos 40 kilómetros, lo que da esa libertad», explica.

De esta forma, crece el material disponible en el banco de préstamo para usuarios con movilidad reducida que quieran practicar baloncesto, tenis, pádel y ahora senderismo. «Nuestro material, en concreto las sillas de ruedas, es de iniciación. Es decir, las sillas para baloncesto vienen bien para las personas que quieren probar la actividad. Si les gusta, ellos ya pueden pasar a adquirir una profesional que les permita continuar mejorando», señala Ramírez.

Free-wheels y piraguas

«La próxima inversión» con lo recaudado en esta cuarta edición de la Churriana Integra «quizá sea para hacernos con unas free-wheels. Es una rueda que colocas en la parte frontal de tu silla y te ayuda para caminar por la ciudad, sobre todo por los sitios más empedrados o donde hay adoquines. También son muy cómodas para caminar por senderos, que no tengan mucha pendiente positiva», afirma. Con los deportes individuales como el tenis, por parejas en el caso de el pádel y por equipos en baloncesto.

Y ahora con el senderismo, Granada Integra plantea otros horizontes, «otra de las ilusiones es adquirir unas piraguas. Hemos visto ya unos modelos hinchables, que son más cómodos para su transporte y que además disponen de respaldos para que se puedan sujetar las personas con lesión medular. Así nos abrimos al deporte acuático. Ya veremos si lo próximo, será comprar unos paracaídas», bromea el presidente de Granada Integra, aunque con cierto aire a que, con trabajo y paso firme, todo llegará algún día.