

8 ABRIL 2021

LOCALIDADES

ALCOBENDAS

DEPORTES

Los usuarios de las instalaciones deportivas cuentan con una oferta renovada de actividades, ya que se acaban de poner en marcha nuevos espacios y programas en la Ciudad Deportiva Valdeasfuentes de Alcobendas.

Se trata del Parque de Calistenia, que se encuentra en el área del circuito de cross y pretende dar respuesta a la creciente demanda de parques deportivos urbanos para realizar entrenamientos y practicar la modalidad deportiva conocida como "Street Workout" que combina ejercicios de calistenia con ejercicios acrobáticos. Cuenta con una gran diversidad de elementos, como son:

Nuevos elementos

Monkey bar.

Cuadrado de elevaciones con barra bandera.

Pared sueca.

Snake bar.

Barras de elevaciones, inclinada y free style.

Barras triples francesas.

Paralelas americanas triples y dobles bajas.

Banco de paralelas y de abdominales inclinado.

Es de uso libre, para abonados y no abonados, previa reserva del circuito de cross. Y siempre teniendo en cuenta las restricciones de aforo por la Covid.



Estructura de entrenamiento funcional

También se ha instalado una estructura de entrenamiento funcional en el patio anexo al gimnasio 7, donde actualmente se encuentra la zona de peso libre de la sala de fitness.

Este equipamiento servirá de complemento al trabajo que se realiza en la zona de peso libre y también a la actividad de Hiit outdoor (entrenamiento interválico de alta intensidad) que se imparte actualmente en el patio.

También permitirá la programación de otras actividades en el exterior, tales como TRX (entrenamiento en suspensión) y cardiobox.

En este caso pueden acceder las personas que han reservado la zona de peso libre. Hay ocho turnos al día de hora y media. El primer turno a las 8:15 h. Para reservar hay que ser abonado y se hace mediante la app de Abono Deporte.

Instalación de una semicubierta de lona

En el patio exterior, donde se encuentra este nuevo equipamiento, se va a instalar una semicubierta de lona, para mejorar el confort en las horas de mayor calor en verano y una cierta protección en los días de lluvia.

Así mismo, se va a instalar en el porche de la **zona de peso libre del patio** un cerramiento de cristal para poder mantener una temperatura adecuada en esta zona.

El alcalde Rafael Sánchez Acera y la concejal de Deportes Maria Espin han visitado las instalaciones y han destacado que *"este tipo de equipamientos fomentan y facilitan las actividades deportivas en el exterior, tan importantes en la situación actual"*.

Comparte esta noticia en tu red preferida

Comparte esta noticia en tu red preferida