

MADRID - DEPORTES MUNICIPIOS

Alcobendas facilita el deporte en la calle con un nuevo parque de calistenia

Alcobendas, 11 abr (EFE).- Alcobendas ha reforzado los equipamientos deportivos al aire libre en el entorno de su ciudad deportiva Valdelasfuentes, con un nuevo parque de calistenia y una zona de entrenamiento funcional, a los que podrán acceder todos los vecinos, con cita previa.

En concreto, el parque de calistenia se encuentra en el área del circuito de cross y dará 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, según explica el Consistorio en una nota.

Para ello, cuenta con elementos de barras, cuadrados de elevaciones, inclinadas y de estilo libre; y bancos de paralelas y de abdominales inclinado.

Este espacio es de uso libre, tanto para vecinos abonados al gimnasio como los no inscritos, aunque se debe reservar previamente para poder respetar las restricciones de aforo por la Covid-19, agrega el Ayuntamiento.

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 entrenamiento interválico de alta intensidad que se imparte actualmente en el patio.

Próximamente el Consistorio va a instalar una semicubierta de lona para facilitar que los usuarios puedan usar esas infraestructuras en las horas de mayor calor en verano, así como que se protejan en los días de lluvia.