

Las máquinas están instaladas a la altura de la ermita de la Virgen del Retamar

Nuevo proyecto piloto de entrenamiento de fuerza al aire libre en la Dehesa de Navalcarbón

- ***Se trata de nueve máquinas de exterior de última generación para entrenar la fuerza de diferentes grupos musculares***
- ***Permite realizar ejercicios específicos al aire libre y se pueden utilizar las 24 horas del día***
- ***La instalación estará disponible 12 semanas, durante las que se recabará la opinión de los usuarios***

El Ayuntamiento ha puesto en marcha, a través de la concejalía de Deportes, un nuevo proyecto piloto enmarcado en la filosofía "Las Rozas, una Ciudad para Entrenar", con el que los vecinos que lo deseen podrán acceder a una instalación de entrenamiento de fuerza ubicada en las proximidades del entorno natural de la Dehesa de Navalcarbón.

Se trata en concreto de nueve máquinas de última generación para el entrenamiento específico de diferentes grupos musculares mediante el trabajo de fuerza. La instalación se ha ubicado frente a la ermita de la Virgen del Retamar, cercana a la confluencia de las calles Nuestra Señora del Retamar y Samuel Bronston, y está completamente abierta a los usuarios, que pueden acceder a ella en cualquier momento del día.

La duración del proyecto piloto ha sido fijada en doce semanas, a contar desde el pasado 2 de diciembre, día en el que entró en servicio esta novedosa opción para realizar deporte en Las Rozas. El objetivo es probar la aceptación del público

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

respecto a la misma y recabar su opinión de cara a posibles nuevas instalaciones del mismo tipo en el futuro. Para ello se ha diseñado una encuesta, que requiere de unos 5 – 10 minutos para su contestación, a la que los usuarios pueden acceder a través de este [enlace](#).

Once ejercicios de fuerza disponibles

Las nueve máquinas instaladas están diseñadas para la realización de al menos once ejercicios diferentes. Concretamente se trata de una máquina de *press* de banca o pectoral en banco horizontal, un ejercicio en el que principalmente se trabaja la musculatura del pectoral, hombro y tríceps; *pull down* lateral o jalón, ejercicio en el que principalmente se muscula la espalda, principalmente dorsal y también se trabaja bíceps; pectoral en banco inclinado, también para trabajar pectoral hombro y tríceps; remo bajo, ejercicio ideal para variar el trabajo de espalda; *press* de hombro, que trabaja fundamentalmente el deltoides y el tríceps; *multipower* para pierna, que permite hacer variantes en el ejercicio de pierna entre cuádriceps, gemelos, isquiotibiales etc.; tríceps como ejercicio aislado; bíceps; y abdominales y lumbares, en la que se pueden realizar dos tipos de ejercicio, los de fortalecer parte anterior del abdomen y los ejercicios para fortalecer la zona lumbar, ambos fundamentales para evitar lesiones.

Guía de ejercicios y entrenamientos

Para una mayor información para los deportistas, desde la concejalía de Deportes, que dirige Juan Cabrera, y como parte del proyecto piloto se ha puesto a disposición de los usuarios una serie de vídeos explicativos de cada uno de los ejercicios disponibles en esta instalación. Los vídeos están alojados en la red de YouTube y son accesibles desde la [web municipal](#), donde también se pueden encontrar varias rutinas de entrenamiento.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid