

De uso gratuito y disponibles 24 horas al día

La Dehesa de Navalcarbón estrena 11 máquinas de entrenamiento de fuerza al aire libre

- ***Este nuevo gimnasio responde a la demanda de los vecinos tras el éxito del proyecto piloto, que recibió a cerca de 27.500 usuarios***
- ***La seguridad ha sido un criterio muy importante a la hora de diseñar la instalación, que cumple todos los estándares de calidad y eficiencia***

El Ayuntamiento de Las Rozas, a través de la concejalía de Deportes, ha instalado 11 nuevas máquinas de entrenamiento de fuerza en la Dehesa de Navalcarbón, tras el éxito obtenido con el proyecto piloto que se llevó a cabo en el marco de la campaña "Las Rozas, una Ciudad para Entrenar" y que entre julio de 2023 y marzo de 2024 recibió a cerca de 27.500 usuarios, y más de 6.700 horas de uso.

La gran acogida de la propuesta ha sido el principal motivo para materializar la idea en una instalación que a partir de hoy está disponible para todos los vecinos. El alcalde de Las Rozas, José de la Uz, visitó esta mañana este nuevo gimnasio al aire libre, acompañado del concejal de Deportes, Juan Cabrera, donde pudo ver la nueva instalación deportiva y las diferentes máquinas, se han ubicado junto al canal de la Dehesa de Navalcarbón, próximo al aparcamiento que linda con la Avenida Nuestra Señora del Retamar.

El espacio cuenta con 11 nuevas máquinas, de uso gratuito y disponibles 24 horas al día, con las que se pueden entrenar diferentes grupos musculares. Concretamente se han instalado dos dirigidas al entrenamiento de espalda en las que se pueden practicar el clásico ejercicio de jalón al pecho por un lado y un remo

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

de pie por otro; también hay dos máquinas de entrenamiento pectoral, donde los ejercicios son el clásico press de banca y el press inclinado; las piernas también cuentan con dos máquinas, en una de ellas se puede practicar la sentadilla con peso y en la otra hacer variantes en el ejercicio entre cuádriceps, gemelos, isquiotibiales, etc. Por otro lado, los grupos musculares más pequeños cuentan con un aparato cada uno, y se pueden ejercitar bíceps y tríceps a través del clásico curl y el hombro con un press. La instalación se completa con dos máquinas multiejercicio en las que se podrá ejercitar el core poniendo las abdominales y la parte central del cuerpo a tono, así como la espalda y los brazos. El conjunto conforma un completo gimnasio al aire libre para todos los vecinos.

Seguridad

Las nuevas máquinas cumplen con la normativa UNE-EN 16630 y además cuentan con diversas certificaciones ISO de la más alta exigencia, que aseguran a los usuarios que cumplen con estándares internacionales de calidad, seguridad, eficiencia y/o sostenibilidad. La composición es de acero galvanizado, que soporta las inclemencias del tiempo, y están ancladas sobre una plataforma móvil para mayor eficiencia de su uso.

En las máquinas se ha dispuesto un panel informativo para el su correcto uso, y la concejalía de Deportes ha habilitado un apartado en la página web municipal en la que se describen los distintos tipos de entrenamiento, y que puede consultarse a través de este [enlace](#). El Ayuntamiento de Las Rozas recomienda a todos los usuarios familiarizarse con el funcionamiento de cada máquina antes de utilizarla, sobre todo a aquellos que se acerquen por primera vez a una instalación de estas características.

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