

# La platja de Santa Margarida de Roses augmenta la seva oferta esportiva

## Ha incorporat una àrea de fitness street workout

La platja del Rastrell de Santa Margarida de Roses disposa des d'aquesta setmana d'una àrea de fitness per a la pràctica de l'street workout, una nova modalitat esportiva que consisteix en l'entrenament de totes les capacitats físiques per mitjà del mateix pes corporal, barrejant moviments de tensió, dinàmics, explosius i introduint acrobàcies extremes com en la modalitat de free style. Aquest equipament complementa altres espais com els camps de futbol-platja o el parc de gimnàstica passiva propers, potenciant la platja com a àrea de pràctica esportiva a l'aire lliure.

La instal·lació suposa un nou atractiu afegit a les platges de Roses, vinculat a una nova vessant esportiva de fort creixement entre el jovent. L'espai street workout està situat a la mateixa sorra, al costat d'una zona d'ombra amb vegetació alta de palmeres i complementa els camps de futbol-platja i un conjunt esportiu de gimnàstica passiva propers. A més, la proximitat amb el passeig Marítim de Santa Margarida, on també es realitzen moltes activitats esportives com córrer, bicicleta, patinatge, passejades, etc, fa la seva ubicació idònia per potenciar aquest espai de Santa Margarida com a gran zona esportiva vinculada a la platja.

El parc street workout consta d'una sèrie d'elements i aparells simples de fitness: postes verticals, escales horitzontals aèries, barres per a la creació de parets verticals o paret sueca, tots ells connectats entre sí formant un conjunt per a la pràctica d'exercicis en un entorn obert i natural. Concretament, el parc del Rastrell consta de 24 postes verticals de diferents alçades, 21 barres Handloop, 2 conjunts de barres paral·leles, 1 escala horitzontal aèria, 1 escala estreta aèria, 1 escala en ona o desnivell i 1 paret vertical o paret sueca.

La seva instal·lació s'ha dut a terme realitzant una excavació de l'àmbit del conjunt amb la fondària necessària per a la col·locació de la fonamentació i dels elements de subjecció necessaris, que han estat coberts posteriorment amb sorra compactada. El projecte, ja finalitzat i obert a l'ús públic, ha comptat amb un pressupost total de 31.000 €.

Font del document:

[https://www.emporda.info/comarca/2021/03/26/platja-santa-margarida-roses-augmenta/491255.html?utm\\_source=rss](https://www.emporda.info/comarca/2021/03/26/platja-santa-margarida-roses-augmenta/491255.html?utm_source=rss)