

Roses estrena àrea de 'fitness' al Rastrell

Es vol potenciar la platja de Santa Margarida com a àrea esportiva



La zona de 'fitness' de la platja del Rastrell AJ. ROSES.

Roses disposa d'un nou parc de fitness street workout a la platja del Rastrell de Santa Margarida, una modalitat esportiva que treballa totes les capacitats físiques per mitjà del mateix pes corporal, barrejant moviments de tensió, dinàmics i explosius i introduint acrobàcies extremes com en la modalitat de free style. Aquesta instal·lació és en una zona amb camps de futbol platja i els parcs de gimnàstica passiva i es vol potenciar aquesta platja de Santa Margarida com a àrea de pràctica esportiva a l'aire lliure. L'espai street workout és a la mateixa sorra, al costat d'una zona d'ombra amb vegetació alta de palmeres. El parc street workout consta d'una sèrie d'elements i aparells simples de fitness: posts verticals, escales horitzontals aèries, barres per a la creació de parets verticals o paret sueca, tots connectats entre si formant un conjunt per a la pràctica d'exercici. El parc del Rastrell consta de vint-i-quatre posts verticals de diferents alçàries, vint-i-una barres handloop, dos conjunts de barres paral·leles, una escala

horitzontal aèria, una escala estreta aèria, una en ona o desnivell i una paret vertical.

Publicat a:

-El Punt Avui. Girona 03-04-2021, Pàgina 25

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/1948443-roses-estrena-area-de-fitness-al-rastrell.html>