

# La Alcaldesa presenta los nuevos espacios de calistenia en la ciudad

**Fecha de publicación:** 12/07/2018 0:00

## **Descripción:**



La alcaldesa de Móstoles, Noelia Posse, acompañada por el concejal de Deportes, Obras, Infraestructuras y Mantenimiento de Vías Públicas, Agustín Martín, y la concejala presidenta del Distrito 1 - Centro, Beatriz Benavides, ha visitado una de las dos nuevas Estaciones de Workout creadas en nuestra ciudad. Junto a la Alcaldesa y los Concejales, un grupo de habituales de la calistenia han hecho una demostración en la que se ha podido comprobar la técnica y han dado a conocer sus beneficios.

La calistenia es un sistema de entrenamiento focalizado en la ejecución de movimientos a través de diferentes grupos musculares, pero utilizando tan solo el peso del propio cuerpo. Dicha disciplina mejora la postura corporal, reforzando las articulaciones, siendo por tanto un método muy eficaz para prevenir lesiones y dolencias físicas.

El espacio deportivo visitado está situado en el Parque de la Constitución. El coste del mismo ha sido de 21.000 euros. Una instalación que fue seleccionada por las vecinas y vecinos del distrito a través de los Presupuestos Participativos.

Por su parte, el otro espacio de calistenia integrado dentro de los Presupuestos Participativos se encuentra ubicado en el Distrito 5 Coímbra Guadarrama, cuya inversión ha sido de 22.000 euros.

La creación de este tipo de instalaciones tiene como finalidad que las vecinas y vecinos de Móstoles cuenten con acceso a áreas deportivas al aire libre para de esta forma mejorar su salud y calidad de vida.

La Regidora y los Concejales han querido hacer especial hincapié en lo importante que resulta seguir hábitos de vida saludables. Por ello, según ha manifestado la Alcaldesa "es imprescindible que las Administraciones Públicas, y sobre todo los Ayuntamientos,

que al fin y al cabo somos los que más cerca de los ciudadanos estamos siempre, trabajemos en el fomento de hábitos saludables"