



università  
degli studi  
**mediterranea**  
di reggio  
calabria

## Università Mediterranea inaugura l'area Calistenica e corpo libero e la Palestra Fitness

Alla Cittadella universitaria, sono stati inaugurati l'Area Calistenica e Corpo Libero e la Palestra Fitness e Potenziamento dell'Università Mediterranea di Reggio Calabria. Di fronte alla palestra è stato realizzato un percorso salute, all'aperto, ideale per allenarsi e raggiungere i propri obiettivi di fitness e benessere.

L'Area Calistenica del percorso benessere è stata attrezzata per l'esecuzione di 6 esercizi base: la stazione addominale per i gruppi muscolari della fascia addominale, la stazione per flessioni in spinta ed affondo, la stazione Monkey bar, la stazione delle parallele, la stazione della spalliera, la stazione per le trazioni.

Gli attrezzi sono stati disposti in modo tale da permettere un allenamento a circuito, che consenta ai praticanti di passare rapidamente dall'una all'altra stazione, al fine di mantenere un ritmo costante e di tenere alta l'intensità dell'allenamento alternata a momenti di riposo.

È stata anche potenziata la palestra, che occupa una superficie di circa 700 mq e si articola su due livelli. Essa è dotata di tapis roulant, macchine per cardio fitness e macchine ed attrezzi per il potenziamento muscolare.

L'area cardio è stata accresciuta con l'acquisto di due nuovi tapis roulant professionali dotati di programmazione per l'allenamento e display, rilevatore cardiaco e funzioni corporee. Con l'aggiunta dei due nuovi tapis roulant, l'area cardio è dotata di una batteria di 7 tapis roulant, che affiancano le cyclette e le ellittiche già presenti.

Dopo la revisione delle macchine per il potenziamento muscolare, si sta dotando la palestra di un'area per potenziamento e power lifting, per soddisfare la sempre crescente richiesta da parte degli studenti relativamente agli esercizi di potenziamento. Un completo assortimento di bilancieri e pesi, con bilancieri olimpionici, di taglie e peso differenziati per categorie, (M&W), hex bar e seal row bar, con rack di spinta e panche per esercizi specifici, quale seal row e hip thrust.

La stazione di pesistica e power lifting ha una dotazione completa di bilancieri e panche, per gli esercizi liberi su panca, con dotazioni di taglia e peso differenti per le diverse categorie di utenti. Inoltre ogni bilanciere ha una dotazione completa di Clamp collar dischi bumper, Rack double side e stand porta disk Rack. Inoltre l'area per gli esercizi è stata rivestita da pavimento anti trauma.

Soddisfazione è stata espressa dal Delegato allo Sport e Benessere della Mediterranea **prof. Giuseppe Barbaro** che dichiara *“Ringrazio il Rettore per l'impegno e l'attenzione che hanno rivolto al potenziamento delle attività sportive dell'Ateneo e per l'ulteriore contributo che ci ha consentito di effettuare una straordinaria manutenzione del campo di calcio a 5, di integrare la dotazione degli attrezzi e degli strumenti della palestra e di realizzare l'Area Calistenica e Corpo Libero proprio di fronte alla Palestra Fitness e Potenziamento dell'Università “Mediterranea” di Reggio Calabria”*

Conclude il **Rettore Giuseppe Zimbalatti** *“Lo Sport ed il Benessere rappresentano uno dei principali obiettivi che l'Ateneo reggino, si pone nel percorso di formazione degli studenti e della Comunità dell'Ateneo, che completeremo con l'attivazione per a.a. 2024\_25 del nuovo corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Diritto allo Sport che sarà un'opportunità per tutti i giovani della nostra città per poter seguire un percorso formativo in materie di sport e salute in città, con il coinvolgimento, insieme al Centro Universitario Sportivo, di tutte le realtà sportive del territorio, con l'augurio che nel prossimo futuro siano tante le iniziative, le attività sportive ed i percorsi salute da portare a termine”*

Reggio Calabria 19 aprile 2024

CARLO TARANTO

UFFICIO STAMPA e SOCIAL MEDIA UNIVERSITÀ MEDITERRANEA DI REGGIO CALABRIA

✉ ctaranto@unirc.it



@unircmedi



@unircmedi



@UniRCMedi



@unircmedi