UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

GymRUG abrirá puertas el 10 de marzo y es gratuito

Recinto de Grecia estrenará gimnasio

10 MAR 2014 Sedes Regionales

Un grupo de estudiantes estrenaron las máquinas elipticas durante la semana de inducción (foto Alejandra Alvarado).

Este año el Recinto de Grecia recibirá a estudiantes, funcionarios y vecinos con una nueva opción para realizar actividad física y recrearse. Se trata del GymRUG, un proyecto gestado por el director del Recinto, Dr. Eval Araya Vega, junto con un equipo de trabajo conformado por funcionarios y funcionarias de diferentes áreas.

El gimnasio se ubica en un espacio totalmente remodelado que anteriormente fue un taller de artes gráficas. Cuenta con una sala de contra resistencia (pesas) acondicionada

con equipos para trabajar todos los grupos musculares y un multigym con mancuernas, barra y poleas.

Tiene un área para realizar ejercicios de cardio donde los usuarios podrán utilizar bicicletas estacionarias para spinning y elípticas. También cuenta con una sala multidisciplinar para realizar actividades como gimnasia, pilates, aeróbicos o artes marciales.

Los asistetes recibieron una inducción al Gimnasio con el Educador Físico, M.Rec. José Alberto Madrigal (foto Alejandra Alvarado).

Voluntariado

Este proyecto, que tiene un **costo de ¢17 millones, se fundamenta en principios de solidaridad, altruismo y voluntariado**. Así lo asegura el Dr. Araya, quien durante su gestión que finalizó este 07 de marzo, ha buscado imprimir estos valores en todos los proyectos del Recinto.

De esta forma, para poner en funcionamiento el Gym, se realizó una semana de inducción del 24 al 28 de febrero, en la cual se **capacitó a estudiantes, personal administrativo y profesores voluntarios** en lo relativo al trabajo en el gimnasio, rutinas de calentamiento, pilates, spinning, pesas, entre otros conocimientos básicos. Además, se realizó un chequeo médico que incluye mediciones de hidratación, grasa, desarrollo muscular y rutinas de acondicionamiento físico.

Vega señaló que la idea de esta inducción es generar un capital semilla que conozca lo básico sobre el gimnasio, para replicar esos conocimientos con otros usuarios, pues

no hay un encargado de tiempo completo.

El Bach. Elías Jiménez impartió las clases de pilates (foto Alejandra Alvarado).

Para brindar estas capacitaciones se contó con el apoyo de docentes de educación física de la Sede Rodrigo Facio y Sede Occidente, exalumnos del Recinto, promotores deportivos de la comunidad y otros instructores certificados en pilates, spinning y aeróbicos quienes ofrecieron su trabajo en forma gratuita.

En equipo

La comisión encargada de hacer posible el gimnasio estuvo conformada por Gabriela Quesada encargada de la Biblioteca, César Rodríguez encargado de Vida Estudiantil, Wilbert Mena encargado del Laboratorio de Química y Alejandra Alvarado encargada del Laboratorio de Informática.

Además del gimnasio, para este 2014 el Recinto de Grecia contará con dos canchas de baloncesto que se están recuperando con una inversión de ¢20 millones. Con estas mejoras se pretende fortalecer las actividades deportivas para los 815 estudiantes.

El Lic. Dánoval Smith mostró cómo utilizar las máquinas para realizar ejercicios de contrarresistencia (foto Alejandra Alvarado).

El gimnasio del Recinto de Grecia GymRUG abrirá sus puertas a la comunidad universitaria y vecinos de la zona a partir del lunes 10 de marzo **de lunes a viernes de 6:00 am a 8:00 pm y los sábados de 8:00 am a 4:00 pm.** Su uso es **totalmente gratuito.**

Para inscribirse los requisitos son: ser mayor de edad, someterse a valoración médica y recibir una inducción previa. Más información a los teléfonos 2511-7502 o 2511-7504.

El instructor certificado David Cáceres ofreció una inducción al Spinning (foto Alejandra Alvarado).

Katzy O`neal Coto
Periodista Oficina de Divulgación e Información
katzy.oneal@ucr.ac.cr

Etiquetas: deportes, recreacion, tacares, grecias, eval araya, ejercicio, vida estudiantil.