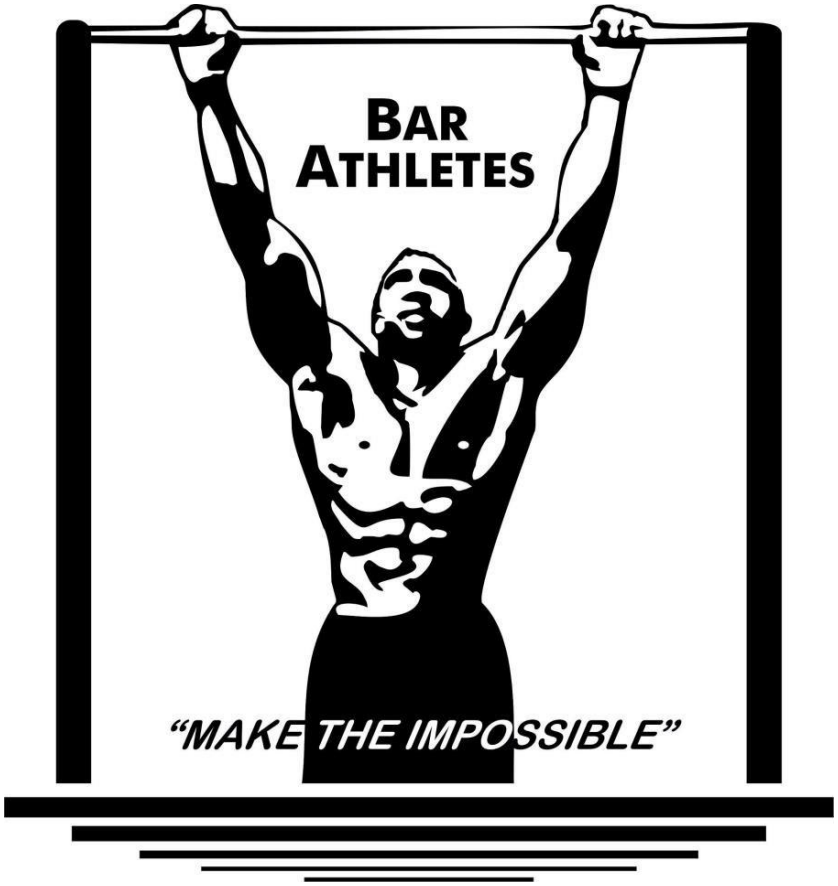
Solicitud de implantación
Nuevo parque de Calistenia

SANT JOAN DESPÍ

Ilustrísimo ayuntamiento de Sant Joan Despí

Nos complace dirigirnos a ustedes con motivo de una posible implantación de un nuevo parque de calistenia, también llamado Street Workout, en el Parc del Mil.lenari junto al Polideportivo Salvador Gimeno de nuestra preciosa villa.
Al tratarse de algo relativamente nuevo en nuestra cultura urbana nos complacería enormemente que dedicaran unos minutos para leer esta breve exposición de lo que queremos hacerles llegar sobre este deporte, la cultura y la filosofía de vida que promueve este deporte de barras.



1. ¿QUE ES LA CALISTENIA?

La calistenia se define como el sistema de entrenamiento que se lleva a cabo con movimientos enfocados en trabajar los diferentes grupos musculares de nuestro cuerpo. La palabra proviene del griego kallos (belleza) y sthenos (fortaleza).

Una definición muy técnica sin duda pero traduzcámosla a un lenguaje más cercano:

Se trataría de **una modalidad de ejercicio físico que puede ser practicada simplemente con nuestro propio cuerpo y en cualquier lugar.** Ejecutando los diferentes ejercicios corporales involucraremos a nuestra musculatura y esto nos ayudará a sentirnos cada vez más ágiles, atléticos pero sobre todo con mayor salud.

Ejercicios sumamente conocidos como flexiones y sentadillas forman parte de este sistema de entrenamiento y, junto a ellos, muchísimos más ejercicios y movimientos más o menos complejos completarían a la todavía poco conocida calistenia.

2. BENEFICIOS DE SU PRACTICA:

Como acabamos de señalar la calistenia **es una manera efectiva de adquirir una forma física tonificada, musculosa, estética**… Pero, por encima de todo eso, es una perfecta herramienta de cara a optimizar nuestra propia salud.

Desde hace ya unos años es bien conocida la beneficiosa relación existente entre el entrenamiento de fuerza y la salud. Por entrenamiento de fuerza nos referimos a los ejercicios con pesas típicos de los gimnasios pero por supuesto a aquellos ejercicios realizados con nuestro propio cuerpo como sentadillas, flexiones… Exactamente, calistenia.

Actualmente, nos encontramos en un mundo en el que reina la sobrealimentación, el escaso movimiento y desgraciadamente múltiples enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes… Es ahora más que nunca cuando tenemos que concienciarnos de la necesidad de acercar al ciudadano corriente una de las más potentes medicinas desde siempre conocidas: La actividad física.

Qué mejor que una modalidad del ejercicio de fuerza tan beneficiosa como es el **entrenamiento con nuestro propio cuerpo** o calistenia. Con ella podemos **entrenar al aire libre, socializando con otros practicantes y sin que ello suponga una carga económica, que en ocasiones resulta imposible para muchos ciudadanos. En definitiva, una disciplina al alcance de todos.**

Así pues, enumero una lista con los beneficios que la evidencia científica nos ha dado a conocer como consecuencia de practicar los mencionados ejercicios de fuerza:

– Pérdida de grasa corporal.

– Aumento de masa muscular.

– Mejora de nuestra composición corporal.

– Mejora de los niveles de presión sanguínea.

– Aumento de la sensibilidad a la insulina.

– Mejoras a nivel cognitivo.

– Mayor síntesis de endorfinas.

– Beneficios a nivel cardiovascular.

– Mejoras en el perfil lipídico en sangre.

3. ¿ PORQUE OTRO NUEVO PARQUE?

La primera razón es puramente física. Cada día somos más las personas que nos interesamos por este deporte y nos gusta practicarlo en comunidad con el resto de practicantes calisténicos. A día de hoy, estas zonas de barras se encuentran bastante saturadas y hace cada vez más difícil su práctica. Con la construcción de un nuevo parque se solucionaría el acceso de todo aquel ciudadano que quisiera aventurarse a comenzar su *andadura* calisténica.

A esto tenemos que añadirle las nuevas modas internacionales que nos sacuden en esta disciplina. **Las nuevas generaciones**, como bien sabrán, son bastante inconformistas. A ellos **no les vale con estar atléticos y sanos sino que quieren competir mostrando sus habilidades adquiridas en el entrenamiento de esta modalidad.** Es así como en todo el mundo se están organizando nuevas competiciones de calistenia, todo un espectáculo en el que los participantes muestran sus dotes como verdaderos atletas que son. **El nuevo parque daría la posibilidad a todos estos jóvenes de competir y organizar eventos deportivos en los que, por supuesto, la ciudad podría tomar parte y darse a conocer.** Hablamos de un tipo de entrenamiento muy practicado por jóvenes de todo el mundo.

Así que imagínense como podría beneficiar toda esta corriente deportiva, sana, juvenil y moderna para los habitantes de Sant Joan Despí. Fortalecería la imagen de una población enfocada al deporte como ya tenemos al mismo tiempo que se moderniza y se actualiza permitiendo el acceso a un gran público de personas.

4. COLOCACIÓN:

EN EL PARC DEL MIL.LENARI

¿Porque nos gustaría que estuviera colocado en este parque? Las razones son muy lógicas; porque la zona de Muntaner y San Pancraç no dispone de un parque de Calistenia con las características que queremos destacar.

Creemos también que si se sustituye por la zona actual donde se encuentran las tres columnas de barras y la escalera sería la mejor opción tanto por **la sencillez de no tener que buscar otro sitio**, como la **rapidez porque el espacio donde iría colocada la estructura cumpliría con los metros cuadrados necesarios para tener un buen parque** y resultaría la opción más **económica porque únicamente habría que retirar el actual y colocar el nuevo sin hacer modificaciones del entorno.**

Por otra parte, queremos mencionar que el parque actual no dispone de una altura de barras adecuada a personas de más de 1.70metros de altura para la realización de trabajos en los que se está suspendido o se realizan "kippings", giros y acrobacias en los que este deporte se desarrolla muchísimo **(Free Style).** Por lo tanto, nos encontramos con un parque que aparte de ser muy pequeño, se congestiona muy rápido y no permite tener una amplitud de barras a diferentes alturas para que sea accesible para todos.

Por este mismo motivo queremos informar también que **el parque de Torreblanca presenta una estructura de barras demasiada alta** y no permite un entreno óptimo para el desarrollo de diferentes ejercicios. Para que se hagan una idea, una persona de 1.90 metros de altura ya se ve con dificultades para alcanzar la barra de un salto. Así que imagínense el resto de deportistas... **Nos complacería muchísimo que lo tuvieran en cuenta para una revisión y ajuste de las alturas**

PUNTO IMPORTANTE:

La colocación cerca del polideportivo Salvador Gimeno presentaría varias **ventajas a tener en cuenta:**

- **Al estar tan próximo al pabellón se podrían combinar actividades del centro con el parque de calistenia.**
- **Podría dar rendimiento a puestos de trabajo como monitor, vigilante, nutricionista, futuras competiciones, un futuro CLUB DE CALISTENIA SANT JOAN DESPÍ...**
- **Es un lugar ya conocido y frecuentado por gente que adora esta disciplina.**

5 ELEMENTOS BASICOS Y FUNCIONALIDAD

A la hora de crear un parque para cultivar esta disciplina deportiva, **el primer paso es diseñarlo**. Hay que planificar los elementos que lo van a integrar y cómo van a estar distribuidos. En este sentido, es importante saber que elementos se van a colocar y que ejercicios se pueden practicar. **La lógica es simple, a más elementos, más opciones.** Más combinaciones de grupos musculares por días de entreno. Para que vean algunos ejemplos les vamos a enseñar algunos de los elementos imprescindibles para conjunto de ejercicios:

5.1 Barra de tiro y de serpiente a diferentes alturas

- Dominadas en prono o en supino (pull-up)
- Barra al Pecho (chest-to-bar)
- Dominada explosiva con fondo (Muscle Up)
- Pies a la barra (Toes to bar)
- Isométricos (Pajarito)
- Dominadas en la serpiente.
- Front Lever Raises

5.2 Barras Paralelas

- Fondos para pecho y para tríceps
- Encogimiento de trapecio
- Dominadas negativas
- Abdominales con elevación pierna
- Remo con agarres supino y prono

5.3 Banco de abdominales

- Abdominales inclinadas
- Elevaciones de piernas
- Flexiones con pies elevados
- Dragon Flags (Calistenia)

1

5.4 Entrenamiento piernas

- Saltos de pies juntos a diferentes alturas (boxjump)

- Subir escaleras

- Triceps

- Abdominales

- Remos desde el suelo

- Pistols (sentadillas con una pierna)

5.5 Anillas de gimnasia

- Dominadas en anilla

- Remo

- Fondos en anilla

- Elevaciones de pies

- Skin the Cat (subir las piernas hasta que se roten los hombros)

5.6 Barras de soporte mano

- Flexiones desde las barras

- Flexiones barra suelo

- Equilibrios con las manos haciendo el pino.

- Plancha abdominal.

- L-Sit (Hacer una L con cuerpo y piernas apoyando las manos en las barras)

5.7 Espaldera / Escalera

- Elevaciones de piernas

- Remos desde el suelo

- Bandera Humana (Human Flag)

- Estiramientos de pies y manos

- Colocación de gomas y elementos accesorios como TRX y etc.

- Abdominales con piernas colgadas

5.7 Barras de mono en puente

- Calentamiento de Hombros y brazos cruzando de un extremo a otro con diferentes agarres y técnicas

- Saltos a dos manos - Chin Ups (Dominadas en agarre supino - Elevaciones de Piernas

6. CONCLUSIÓN

Se trataría de una inversión económica inicial no demasiado cara con unas ventajas muy elevadas; Proyecto de larga duración. Objetivos a corto y largo plazo. Con un coste de mantenimiento muy poco o casi ninguno. Y con unos **beneficios para la salud al alcance de todos los Sanjuanenses y Sanjuanensas**.

Cabe decir que el ambiente que se crea en estos parques es muy saludable. La tendencia es ayudarse unos a otros sin más pretensión que la de entrenar juntos. Deportistas de diferentes niveles se ayudan mutuamente y se motivan constantemente. Se hace mucha piña. Se enseñan y aprenden figuras nuevas unos de otros. En definitiva, **se fomenta la creación de una sociedad sana con intereses deportivos en común.**

De antemano les damos las gracias por el tiempo que les ha llevado la presente lectura y, sea cual fuera su decisión, deseamos hacerles saber que aquí en la población ya somos muchos los que nos estamos beneficiando de este deporte. Sin duda lo que más nos complacería es que más personas como nosotros pudieran conocer lo que es la calistenia y todo lo que a ella le rodea. Gracias de nuevo. **Sant Joan Despí per l'esport.**

Sant Joan Despí, 5 de febrero de 2021.