

# Quart estrena parc de cal·listènia al nucli de Palol d'Onyar

L'ajuntament ha instal·lat aquest circuit d' 'street workout' a iniciativa ciutadana

El circuit compta amb sis aparells de cal·listènia aptes per a persones adultes i adolescents



El circuit de cal·listènia de Palao d'Onyar. CEDIDA.

Quart estrenar`aquest mes de març el nou parc de cal·listènia que s'ha situat en el nucli de Palol d'Onyar. Aquest gimnàs de carrer és producte d'una iniciativa ciutadana suggerida a través de l'aplicació mòbil, Wetown.

La instal·lació d'aquest circuit de street workout (entrenament de carrer) té com a objectiu oferir als i les joves del municipi un espai d'entrenament físic i mental que fomenti els valors positius i saludables de l'esport. La cal·listènia és un sistema d'exercici físic en el qual l'interès està en els moviments de grups musculars, en la potència i l'esforç.

L'alcalde de Quart, Carles Gutiérrez, ha assenyalat que es tracta d'una instal·lació que "ja feia temps que volíem dur a terme i que la ciutadania també ens demanava". Així mateix, ha destacat que era "important oferir al jovent del poble un espai on poder-se trobar per realitzar esport físic". "Ara ho podran fer a l'aire lliure i envoltats d'un agradable entorn natural», va manifestar.

El parc de cal·listènia de Quart consta de sis aparells a través dels quals es pot treballar tota la musculatura del cos, posant especial èmfasi en els braços, l'abdomen, els glutis i les cames, per desenvolupar l'agilitat, la força física i la flexibilitat.

Tots ells són aptes per a persones adultes i adolescents amb una alçada superior a 1,40 metres i es troben certificats d'acord amb la norma europea d'equips fixos d'entrenament físic instal·lats a l'aire lliure, EN 16630.

A més, al parc s'hi troba instal·lat un cartell amb un codi QR gràcies al qual els seus usuaris i usuàries es poden descarregar al seu telèfon mòbil, informació sobre els diferents aparells, exercicis que s'hi poden realitzar i accedir a diverses rutines d'entrenament segons el nivell de cada usuari o usuària: inicial, mitjà i alt.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/13-serveis/2260686-quart-estrena-parc-de-cal-listenia-al-nucli-de-palol-d-onyar.html>